Crescer

INFORMAÇÃO E INSPIRAÇÃO PARA MÃES E PAIS

GRAVIDEZ O QUE FAZER QUANDO QUEREM PALPITAR ATÉ NO **NOME** DO SEU BEBÊ + ENTENDA OS TIPOS DE **CONTRAÇÃO** E SAIBA POR QUE NEM SEMPRE ELA INDICA O MOMENTO DE IR PARA A MATERNIDADE

CRIANÇAS NAS REDES
EXPOR SUA FAMÍLIA NA INTERNET TEM UM PREÇO. VEJA SE ESTÁ DISPOSTO A PAGÁ-LO E OS CUIDADOS AO POSTAR AQUELA FOTO INCRÍVEL

NOVO LIVRO DÁ CONSELHOS REALISTAS SOBRE A CHEGADA DO **SEGUNDO FILHO**

POLÊMICA

SEM CONSULTAR AS MULHERES, MÉDICOS FAZEM O "PONTO DO MARIDO" PARA APERTAR A VAGINA E DAR MAIS PRAZER AO COMPANHEIRO

HORA DE DORMIR? TEM CERTEZA?

SE TODA NOITE É UMA BATALHA PARA SEU FILHO PEGAR NO SONO, DESCUBRA QUAIS SÃO OS MAIORES VILÕES E COMO VENCER DE VEZ CADA UM DELES

EDITORA GLOBO 65 ANOS

ISSN 0104-3986 00285
9 770104 398006
AGOSTO 2017 | Nº 285 | R$ 14,00

CARGA TRIBUTÁRIA FEDERAL APROXIMADA 4,65%

HUGGIES®

A fralda do seu bebê deixa que ele se desenvolva sem interrupções?

Chegou a nova Huggies Supreme Care com a exclusiva camada de proteção[1] MaxiSec™, que absorve o xixi e a mantém até 3 vezes mais seca[2]. Com ela, seu bebê fica sempre pronto para um mundo de descobertas. Experimente. **#AbraceComHuggies**

CAMADA DE PROTEÇÃO[1] MaxiSec™

Até 3x mais seca[2]

[1]Exclusividade Huggies Brasil no mercado de fraldas infantis.
[2]Comparada com a versão anterior de Huggies Supreme Care.

Ogilvy

LIBERDADE EM TODOS OS MOVIMENTOS!

www.chicco.com.br

Abertura e fechamento com uma mão só.

Ultra compacto.

Amplo cesto porta-objetos.

Capota ajustável e removível.

Porta copos duplo para o bebê e para os pais.

VIARO™

OBSERVATÓRIO CHICCO BABY RESEARCH CENTER

chicco

clingo®

Desenvolvida por mulheres apaixonadas em ser mães

A Clingo reúne praticidade e segurança ao divertido mundo infantil através de produtos que estimulam a criatividade e imaginação da criança. Somente mães sabem a importância de deixar as tarefas cotidianas funcionais, por isso, criamos produtos únicos, inovadores e extremamente práticos, encorajando o desenvolvimento do bebê.

CONFIRA NOSSOS NOVOS PRODUTOS:

Copo Infantil que **NÃO DERRAMA**
360º - Copo Mágico

Protetor **de Assento**
com **bolso**

Organizador **Compacto**
com bolso **para carrinho**

Linha **Memory Foam**
travesseiros, protetor de pescoço e trocador

Acessórios de
segurança

Troninho **Infantil Potty**

NOVAS ESTAMPAS COMFI-CUSH

Almofadas para carrinho
com **Memory Foam**
Robots, Love Birds e Dino

Veja mais:

www.clingo.com.br
atendimento@clingo.com.br
facebook.com/clingo

(11)3361.3744
brasbaby.com.br

BRASBABY
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

1

2

A PARTIR DESTE MÊS, DEIXO DE ESCREVER A COLUNA SOBRE FESTAS DE ANIVERSÁRIO QUE VINHA FAZENDO DESDE 2012 (MAS ELAS ESTÃO TODAS NO NOSSO SITE!) E A TAMY, NOSSA DESIGNER-ARTESÃ, PASSA A ASSUMIR O ESPAÇO TRAZENDO DICAS DE DECORAÇÃO, CONVITES, LEMBRANCINHAS E MUITO MAIS PARA VOCÊ FAZER EM CASA. APROVEITE!!!

ATÉ ONDE VOCÊ EXPÕE SEU FILHO?

Mal o bebê nasce e ele já está lá, exposto para o mundo das redes sociais. Compartilhar a felicidade de ter um filho tão amado e desejado com os amigos e familiares distantes é mais do que natural e não há problema nenhum nisso. O problema são os outros. Aqueles que sequer conhecemos e que podem, por mais que nossos perfis sejam fechados, ter acesso às nossas fotos e informações. A partir do momento que entramos em uma rede, privacidade passa a ser parte do passado. E, por isso, todo cuidado com o que postamos é pouco. Especialmente quando envolve nossas crianças. Até porque elas crescem e, no futuro, quem garante que gostarão do que nós, pais e mães, resolvemos dividir com todos?

Nossos filhos fazem parte da primeira geração a ter a infância toda retratada pelos pais nas redes sociais – em maior ou menor escala. Tem quem não poste foto, mas que não resista a contar uma gracinha; os que escrevem em primeira pessoa pela criança; e até aqueles que descobrem na rotina exposta dos filhos uma forma de ganhar dinheiro. Não para de crescer o número de youtubbers mirins, de crianças que fazem sucesso no Instagram – os tais mini digital influencers. Mas qual o limite dessa exposição? Até que ponto as crianças veem isso como uma brincadeira? Como vão reagir a todo esse conteúdo ao se tornarem adultos? De quem é o direito de imagem?

Nem todas essas perguntas têm respostas, mas na nossa reportagem especial deste mês discutimos com pais, mães e especialistas os rumos desse assunto tão atual e ainda pouco estudado. Há duas conclusões: não existe um único caminho definitivo para todas as famílias, cada uma tem seus valores e vai encontrar seu próprio limite com base nas informações. E, a outra, é que sempre devemos ter bom senso, como tudo na vida! Um beijo e até setembro,

Daniela Tófoli

DANIELA TÓFOLI
DIRETORA DE REDAÇÃO,
MÃE DE HELENA, 8 ANOS

DTOFOLI@EDGLOBO.COM.BR

FOTOS: BRUNO MARÇAL/EDITORA GLOBO E GUTO SEIXAS/EDITORA GLOBO

SUMÁRIO

3 CARTA DA REDAÇÃO

8 CRESCER POR AÍ

10 FUNCIONOU COMIGO

13 PRIMEIRAS PALAVRAS

34 POÊMICA DO MÊS: PONTO DO MARIDO

36

CAPA

A hora de dormir é um pesadelo na sua casa? Saiba quais são os inimigos do sono do seu filho e como vencê-los de uma vez por todas

GRAVIDEZ

22 DE PEITO ABERTO
Dicas para preparar o seio para a amamentação

24 SOFIA OU SOPHIA?
Como lidar com os palpites sobre o nome do bebê

28 O VAI E VEM DAS CONTRAÇÕES
Nem sempre elas indicam o início do parto

32 DR. TABORDA
Gravidez sem dúvidas

SAÚDE

44 MUITO ALÉM DA ESTÉTICA
Celulite facial: infecções na pele do bebê podem levar a problemas mais graves

47 DRA. ANA ESCOBAR
Desenvolvimento sem dúvidas

COMPORTAMENTO

48 QUEM DEIXOU VOCÊ POSTAR ISSO?
Superexposição dos filhos na internet, mesmo entre conhecidos, é mais perigoso do que você imagina

EDUCAÇÃO

56 PARA GOSTAR DE CONTAR
O que pais e escola devem fazer para inserir a matemática de forma prática e divertida

VOCÊ

60 AMOR DE PAI
Por que a figura paterna é essencial para a criação de filhos mais resilientes, criativos e felizes

66 COMO NOSSOS PAIS?
Novo filme de Laís Bodansky discute a estrutura das famílias nos dias de hoje

68 A CHEGADA DO SEGUNDO FILHO
Escritora conta, sem censura, como é a vida com mais um

73 DRA. CAROLINA AMBROGINI
Confissão de mãe

FOTO: GUTO SEIXAS/EDITORA GLOBO

74 ESPECIAL
Mãe fotógrafa faz livro com registros de meninas nada comportadas ou arrumadas

82 MODA
Dia dos Pais: roupas esportivas para filhos e pais brincarem juntos

88 LANÇAMENTOS
Dez novidades que estão chegando ao mercado

90 FESTA
Como montar um letreiro de pompom para a decoração

93 FAZENDO A FESTA
Aniversário de 6 anos inspirado em Moana, da Disney

94 SUPERFÁCIL
Passo a passo para fazer um aromatizador de lembrancinha do chá de bebê

96 DIVERSÃO
Livros, filmes, brinquedos e a coluna de Ilan Brenman

102 ENDEREÇOS E EXPEDIENTE

104 MARCELO TAS

105 DENISE FRAGA

106 OLHARES

NOSSA CAPA

FOTO GUTO SEIXAS/EDITORA GLOBO
PRODUÇÃO CAROL PIZA
TRATAMENTO DE IMAGEM ROBERTO BEZERRA

ATHENA VESTE MACACÃO DE TRICÔ DA TROUSSEAU.

NOSSOS VALORES

INFORMAÇÃO E INSPIRAÇÃO PARA MÃES E PAIS

CRESCER é a marca da mulher grávida e dos pais de crianças de até 8 anos. É companheira da mulher que tem filhos – e que ama ser mãe – mas que também quer cuidar de si própria, estudar, trabalhar, namorar. E dos pais que entendem a importância de participar do desenvolvimento de seus filhos. Queremos que a família seja cada vez mais valorizada, seja por políticas públicas ou ações na iniciativa privada que acolham melhor as necessidades de pais e mães. Acreditamos que a sustentabilidade está presente em pequenas ações e pode ser aplicada no dia a dia. Para cuidar melhor dos nossos filhos, precisamos cuidar bem do planeta. Também cremos que somente a diversidade cria ambientes democráticos e saudáveis. Incentivamos a arte e a cultura como instrumentos de felicidade e cidadania. Apoiamos o Estatuto da Criança e do Adolescente: o melhor jeito de criar os filhos é respeitando os direitos humanos. Estamos na revista impressa, nos tablets, na internet, nos smartphones, nas redes sociais, na rádio, em livros e eventos. Buscamos e filtramos as informações mais relevantes em saúde, ciências, educação e comportamento. Consultamos as fontes mais seguras e usamos dados científicos de maneira responsável. Acreditamos que existe mais de um caminho para educar as crianças e queremos ajudar pais e mães a criar seus filhos para que eles contribuam na formação de um mundo melhor.

CONSELHO CRESCER

Todos os meses, contamos com a ajuda de um grupo especial para opinar, dar ideias e avaliar cada edição

ANA MARIA ESCOBAR
PROFESSORA DE PEDIATRIA DA FACULDADE DE MEDICINA DA USP, TEM MAIS DE 32 ANOS DE EXPERIÊNCIA NA ÁREA. ESCREVE A COLUNA DESENVOLVIMENTO SEM DÚVIDAS.

WLADIMIR TABORDA É GINECOLOGISTA, OBSTETRA (CRM 54456) E DOUTOR EM MEDICINA PELA UFSP. ESCREVEU A *BÍBLIA DA GRAVIDEZ*. É PAI DE PEDRO, 36 ANOS, GABRIEL, 35, LUIZA, 26, E RAFAEL, 9.

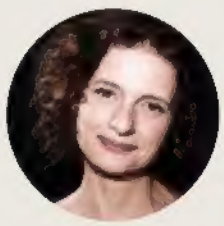
GISELA WAJSKOP
DOUTORA EM EDUCAÇÃO PELA USP, DEFENDE O BRINCAR COMO CONTEÚDO DE ENSINO. ESCREVE A COLUNA EDUCAR PARA A VIDA. É MÃE DE FELIPE, 34 ANOS, E MARCELO, 20.

CAROLINA AMBROGINI
GINECOLOGISTA, OBSTETRA E SEXÓLOGA, FAZ AQUI A COLUNA CONFISSÃO DE MÃE. SEUS FILHOS SÃO MARINA, 9 ANOS, E VICTOR, 8.

PATRICIA MALDONADO
É JORNALISTA E MÃE DE NINA, 6 ANOS, E DE MAITÊ, 5, E, DESDE JUNHO DE 2015, SE MUDOU PARA OS EUA.

ILAN BRENMAN
É PAI DE LIS, 13 ANOS, E ÍRIS, 10, DOUTOR EM EDUCAÇÃO E UM DOS PRINCIPAIS ESCRITORES DE LITERATURA INFANTIL DO BRASIL.

MARCELO TAS
O JORNALISTA E APRESENTADOR DE TV ESCREVE A COLUNA PAI LABORATÓRIO PARA A CRESCER DESDE 2009. É PAI DE LUC, 28 ANOS, MIGUEL, 15, E CLARICE, 11.



DENISE FRAGA
A ATRIZ TEM A COLUNA TRAVESSURAS DE MÃE PARA A CRESCER DESDE 2004. É MÃE DE NINO, 19 ANOS, E PEDRO, 17.

ESCOLA MÓBILE APRESENTA

APRENDER PARA TRANSFORMAR

Um dos objetivos da escola é formar cidadãos críticos, atuantes e confiantes, com boa capacidade de comunicação

Em tempos de intolerância real e virtual, formar cidadãos flexíveis, capazes de respeitar opiniões divergentes e de debater de forma crítica é o caminho para uma sociedade melhor

"Que pessoas queremos formar?" É essa a pergunta que direciona as escolhas pedagógicas da Escola Móbile. Mais do que ensinar Português, Matemática, Geografia e tantas outras disciplinas, a instituição, com mais de 40 anos de tradição, tem, entre suas metas, educar cidadãos que visem ao bem comum. "A escola tem a responsabilidade de formar sujeitos que reconheçam a importância da pluralidade de ideias e do comportamento ético e moral em relação ao outro; portanto, ela deve promover, entre os alunos, reflexões constantes sobre os valores que sustentam uma sociedade democrática", afirma Cleuza Vilas Boas Bourgogne, diretora pedagógica do Ensino Fundamental da Escola Móbile.

É na escola, ao relacionar-se com seus pares e com os adultos que lhes são referência, que crianças e adolescentes vivenciam, de forma mais sistemática, o processo de participação social. Por essa razão, faz parte do plano educacional da Escola Móbile engajar alunos em uma série de projetos em que todos têm a liberdade de expressar ideias e pontos de vista, sentindo-se respeitados e encorajados a contribuir de forma significativa para a realização de uma meta. Em uma concepção de trabalho colaborativo, os estudantes aprendem a valorizar a própria perspectiva e a do outro e constroem, cooperativamente, percursos de ação e de resolução de problemas. Nesse contexto de aprendizagem, crianças e adolescentes reconhecem-se corresponsáveis pelo gerenciamento das decisões e pela construção de regras e combinados coletivos, apropriando-se efetivamente do respeito mútuo e da cooperação. "A escola é responsável por promover ambientes de aprendizagem em que alunos experimentam o exercício da liderança colaborativa e se tornam coautores das tomadas de decisão. Só assim reconhecem suas potencialidades para gerenciar projetos, estabelecer metas e compromissos com os outros. Quanto mais confiantes se tornarem as crianças

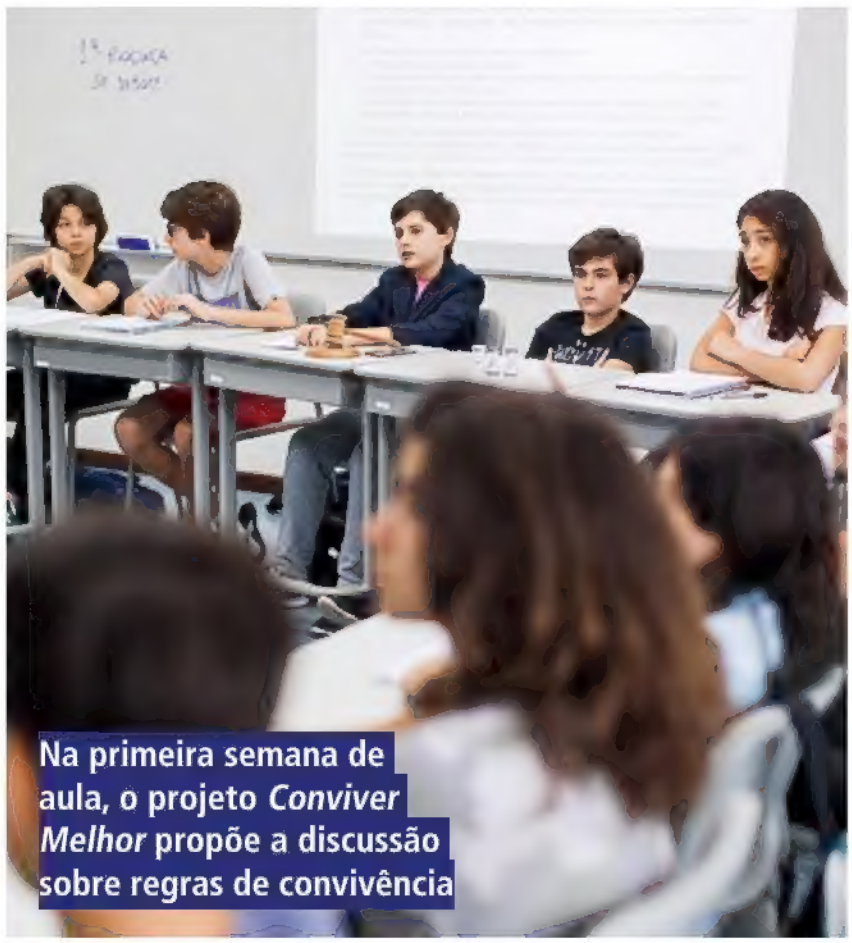
e os adolescentes, mais motivados a superar desafios eles estarão; quanto mais engajados eles forem, mais criativos, resilientes e perseverantes serão", afirma Cleuza, que, com os professores, planeja sequências de atividades que visam ao desenvolvimento de capacidades socioemocionais importantes para os desafios futuros.

CONVIVER MELHOR

As relações interpessoais são sempre valorizadas nos diferentes contextos de aprendizagem da Escola Móbile. Em um projeto específico, o *Conviver Melhor*, já na primeira semana de aula uma pergunta-desafio é lançada a todos: "Como vamos conviver?". Durante essa semana, os estudantes debatem inúmeras questões-problema elaboradas por eles mesmos e relacionadas ao cotidiano escolar. Os grupos de discussão são formados por integrantes de todas as faixas etárias e mediados por professores de todas as disciplinas. A decisão sobre o que será valorizado ou repudiado na convivência se dá no auditório da escola por meio de assembleias gerais. "O projeto *Conviver Melhor* promove a participação dos alunos em debates sobre a qualidade da convivência e considera a importância de cada sujeito para a dimensão coletiva dos acordos que serão estabelecidos. As discussões propostas pelos grupos ocorrem sempre numa perspectiva de solução de problemas e estimulam reflexões que conduzem à compreensão de que a valorização dos direitos coletivos garante os direitos individuais", diz a diretora.

CIDADÃOS DIGITAIS

As crianças e os adolescentes do século XXI se comunicam em contextos digitais, o que acarreta mudanças significativas nas formas de interação entre as pessoas e o conhecimento. Por essa razão, a cidadania digital está entre os eixos que estruturam as escolhas educacionais e pedagógicas do Ensino Fundamental da Escola Móbile. Para favorecer as reflexões sobre a coexistência harmoniosa e segura no ambiente digital, a escola desenvolveu o projeto *Conviver na Web*, braço digital do *Conviver Melhor*, com o objetivo de provocar uma série de debates sobre comportamentos de risco na internet e nas mídias sociais. Os projetos interdisciplinares propostos pelos professores também visam ao desenvolvimento de habilidades tecnológicas de investigação, organização e comunicação de informações. Mais que o conhecimento técnico, as atividades propostas aprimoram as capacidades dos alunos de filtrar e avaliar criticamente informações disponibilizadas eletronicamente.



Na primeira semana de aula, o projeto *Conviver Melhor* propõe a discussão sobre regras de convivência

Professores participam do projeto *Conviver Melhor*

ENSINAR E APRENDER, CULTURA EM CENA E *VITRINE*

É possível aumentar a conexão entre os alunos, mesmo quando eles não têm interesses em comum. Os projetos *Ensinar e Aprender*, *Cultura em Cena* e *Vitrine*, outras vertentes do *Conviver Melhor*, estimulam a interação, o respeito e a troca de experiências entre os estudantes e mudam a maneira como os colegas se veem. Neles, os alunos fazem apresentações aos demais colegas. Os temas referem-se ao que sabem e gostam de fazer fora da escola, como culinária, ioga, dança, canto, pintura, música, *parkour*... "São projetos que visam à maior qualidade da comunicação entre os alunos, pois abrem espaço para a diversidade de interesses e de modos de ser", diz Cleuza.

Saiba mais em www.escolamobile.com.br

NA EDIÇÃO ANTERIOR

PARA ENTENDER AS EMOÇÕES

A matéria é muito boa. A gente tem que ajudar a criança a crescer, a amadurecer, pois não estamos criando os filhos para nós e sim para o mundo, para serem bem-sucedidos e felizes, para saberem lidar com todas as emoções, principalmente a autoestima e a segurança.
MÁRCIA SIMPLÍCIO, MÃE DE MICAELA, 14 ANOS, E RYAN, 11

Falar em alfabetização emocional me surpreendeu. Achei o tema tão interessante que quero aplicar em nossa família. Pretendo usar a experiência quando eu voltar a lecionar na Educação Infantil!
VIRGÍNIA COSINHA, MÃE DE SAMUEL, 2 ANOS

Adorei a edição desse mês. Achei muito boa a reportagem sobre alfabetização emocional. Agradeço por trazerem esse tema em uma revista de tamanha circulação. Quanto mais falarmos disso, melhor.
LEONARDO SEQUEIRA, PSICÓLOGO INFANTIL

MICOS DO PS

Uma vez atendi um pai muito aflito com a filha que disse: "Estão aparecendo essas veias roxas nos punhos dela". Passei algodão com álcool e pronto: ela tinha se riscado com a canetinha. O pai ficou todo vermelho, sem graça. Demos muita risada!
MAICI CIARI, PEDIATRA

@ MANDE SUA OPINIÃO, SUGESTÕES, DÚVIDAS E IDEIAS PARA CRESCER@EDGLOBO.COM.BR. E NÃO SE ESQUEÇA DE COLOCAR SEU NOME, E O NOME E A IDADE DE SEUS FILHOS.

ESPECIAL MÊS DOS PAIS

Eles não são ajudantes de mães, como, por muito tempo, a sociedade se habituou a considerá-los. Os pais devem dividir igualmente as responsabilidades dos filhos com as mães. Em agosto, no site, você lê histórias de homens que se dedicam às crianças de uma maneira especial, apesar de ainda serem vistos com certo preconceito em alguns casos. Há também ideias de presentes que não custam nada e uma reportagem sobre o que rola nos grupos de pais.

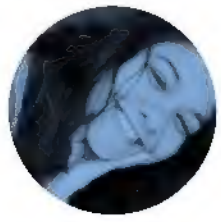
LÁ NO FACE

NA PRIMEIRA VEZ EM QUE MEU FILHO DORMIU A NOITE TODA, EU...

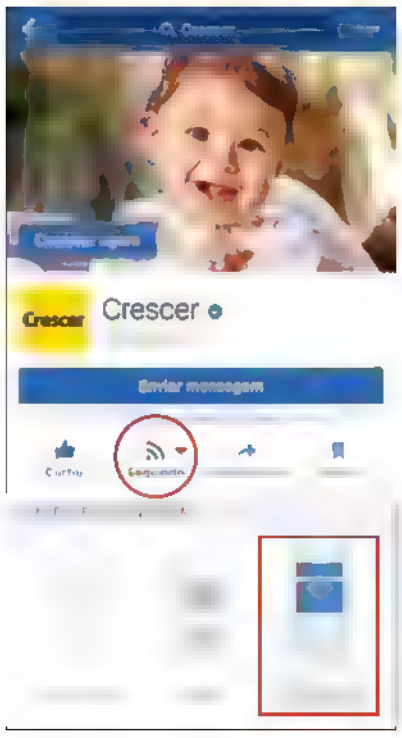
"...DORMI JUNTO COM ELE."
JARDELY MATIAS

"...FIQUEI GRÁVIDA DE NOVO."
VERONICA PERES

"...FUI VER SE ELE ESTAVA VIVO."
MONYKE PEROVANO



FOTOS: THINKSTOCK E REPRODUÇÃO



PARA NÃO PERDER NADA

Quer ficar por dentro de tudo o que a gente posta no Facebook, sem deixar passar nenhuma notícia? Acesse a nossa página na rede social (*facebook.com/revistacrescer*), passe o mouse por cima da opção "seguindo" e selecione o botão "ver primeiro". Assim, todas as postagens aparecerão no seu feed.

51%

das leitoras disseram usar a pílula como contraceptivo no pós-parto, enquanto 10% apostam no preservativo, 9% investem no DIU e 15% não usam nada. No site, as opções mais eficazes e seguras depois do nascimento do bebê.

CONTRACEPTIVOS NO PÓS-PARTO

APP DA CRESCER

Ainda não conhece o nosso aplicativo? Nele, você consegue assinar a revista digital (anual ou mensal), ler tudo o que rola no site e conferir conteúdos exclusivos. Se você ainda não fez o download, não perca tempo. É gratuito e está disponível para iOS (*http://apple.co/2c63vnt*) e para Android (*http://bit.ly/2cfzuCP*).

#JULGUEMENOS

Você se lembra das hashtags #JulgueMenos #ApoieMais, lançada em nossas redes sociais em 2016? A campanha por uma maternidade com menos críticas e mais suporte foi escolhida como Melhor Ação em Redes Sociais, no Prêmio Editora Globo de Jornalismo 2016, no último dia 27 de junho, em São Paulo (SP). CRESCER agradece a participação de todos!

INSTAGRAM

FAZENDO ARTE

PRÓXIMO MÊS: SEU FILHO COM UMA TIA DELE. USE A HASHTAG #TIACRESCER

TIRA O DEDO DAÍ!

"MINHA FILHA ESTÁ COM MANIA DE COLOCAR O DEDO NO NARIZ. JÁ TENTEI VÁRIOS ARGUMENTOS PARA DIZER QUE NÃO PODE, MAS NADA RESOLVE. O QUE MAIS EU FAÇO?"

FOTO PRIMESHOOTER GETTY IMAGES

SEM IMPORTÂNCIA

Aqui em casa, percebi que, quando eu reclamava, ele insistia em colocar. Parei de falar e passei a não dar importância. Incrivelmente, as crianças têm uma tendência natural a fazer exatamente o que a gente não quer. Resultado: ele não coloca mais, exceto se estiver coçando ou quando está resfriado. Quando acontece em público, tento chamar a atenção dele para outra coisa.

MARCIA MATOS, MÃE DE IVO, 2 ANOS

FAZENDO CARETA

Um dos meus gêmeos tirava meleca do nariz, comia e ainda oferecia às pessoas. Foi muito difícil, mas sempre conversamos. Falamos que não pode, que é ruim e que as pessoas não fazem isso. Sempre faço uma careta quando vejo. Acho que associar a palavra à expressão foi o que surtiu mais efeito.

DANI RIBEIRO, MÃE DE ARTHUR E BERNARDO, 2 ANOS

ALÉM DO HÁBITO

Às vezes é preciso investigar se é só uma mania mesmo. Minha filha mais velha colocava bastante o dedo no nariz. Depois, descobrimos que ela estava com uma bactéria que fazia o nariz coçar – e esse era o motivo pelo qual ela ficava cutucando. Isso aconteceu quando ela tinha entre 3 e 4 anos.

ISABELA VEIGA, MÃE DE LUISA, 11 ANOS, E CECÍLIA, 3

LIMPEZA EM DIA

Sempre explico para minha filha que temos que tirar a sujeira na hora do banho. Então, ela aprendeu e, quando tem coriza, me avisa, em vez de colocar a mão. Todos os dias fazemos a higiene das narinas depois do banho com soro fisiológico, se preciso. Assim, evitamos o acúmulo e os dedinhos no nariz.

VIVIAN SOUZA, MÃE DE LAURA, 2 ANOS

NO DESENHO

Mostrei ao meu filho uma animação que retratava as bactérias entrando junto quando se coloca o dedo no nariz. Funcionou!

JULIANA CARPINI, MÃE DE PEDRO, 6 ANOS

O QUE DIZ A ESPECIALISTA

Nessa faixa etária, a criança tem o hábito de explorar o próprio corpo. Colocar o dedo no nariz faz parte disso. Tente imaginar que esse costume começa de uma maneira parecida como a relação entre uma criança e a chupeta: se oferecida muitas vezes, uma hora o objeto se torna uma mania e será um escape em qualquer mínimo sinal de ansiedade que sentir. Assim como nós, adultos, as crianças também criam seus "cacoetes". A questão é que, aos 2 anos, sua filha ainda não desenvolveu inibição e nem vergonha pelo hábito de cutucar o nariz. Mas, conforme ela chegar aos 4 ou 5 anos, esse costume tende a desaparecer, principalmente ao entrar na escola e ver que os outros colegas não fazem isso. No entanto, se isso incomodar muito os pais, o ideal é que se explique a norma social à criança quando ela colocar o dedo, explicando que o nariz é sujo, e, logo em seguida, oferecer algum outro objeto ou atividade para ela se distrair. Pode ser uma massinha, um brinquedo de montar, um fantoche, algo que possa ser feito com as mãos. Não é preciso recorrer a tratamento, a não ser que a criança se machuque por ficar arrancando casquinhas do nariz.

SILVIA MARIA GONÇALVES, PSICÓLOGA DO HOSPITAL SÃO LUIZ JABAQUARA (SP)

NO PRÓXIMO MÊS

"MINHA FILHA JOGA AS COISAS NO CHÃO TODA VEZ QUE É CONTRARIADA. COMO RESOLVER?"

TAYANE VIEIRA, MÃE DE DÉBORA, 4 ANOS

@ MANDE PERGUNTAS E AJUDE OUTRAS MÃES COM SUAS RESPOSTAS! ESCREVA PARA: CRESCER@EDGLOBO.COM.BR
NÃO ESQUEÇA DE MANDAR O NOME E A IDADE DE SEUS FILHOS.

EXPERIÊNCIAS SÃO FUNDAMENTAIS PARA O DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS.
Não existe melhor presente para os pais do que ver seu filho crescer brincando e aprendendo.
Calesita Brinquedos
CRESCER BRINCANDO
Conheças os brinquedos Calesita em nossas redes sociais e se divirta com seu pequeno.
calesita.com.br
/calesitabr

VALORES DE FAMÍLIA

Ambição ou empatia? Qual desses valores você considera mais fácil transmitir aos seus filhos? Segundo um novo estudo, pais que desejam que as crianças sejam gentis e bondosas têm mais sucesso na empreitada do que aqueles que tentam criar filhos ambiciosos. Para chegar a essa conclusão, a pesquisa, que foi liderada pela Universidade de Royal Holloway (Inglaterra), avaliou 418 famílias. "O estudo é válido e o resultado é compatível com o que observamos na prática clínica. Quando o adulto quer que o filho seja bem-sucedido, tenha metas e cumpra tarefas, ele passa a encarar como uma obrigação e sente que aquilo é um padrão dos pais e não dele", afirma Marilena Bigoto, psicóloga especialista em desenvolvimento humano e diretora do Espaço Elaborado para o Desenvolvimento e Essência do Ser (SP). "Mas, se os pais priorizam o ensinamento de valores e virtudes, isso toca a criança porque é algo universal, é humano. Elas entendem que, enquanto pessoas, precisam ter amor, compaixão e solidariedade umas com as outras." Inspirador, não?

FOTO: ELYSE LEW N/GETTY IMAGES

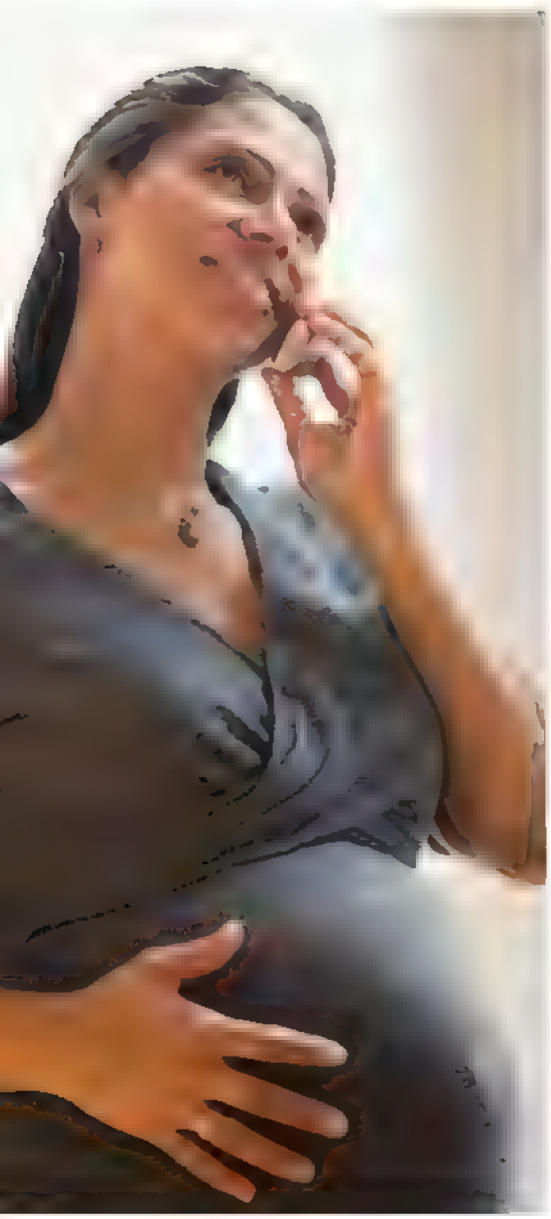
DIA A DIA NOS TRILHOS

Início de semestre é aquela correria: malas das férias por desfazer, rotina das crianças alterada, volta às aulas... De repente, você se dá conta de que a casa está uma bagunça! Para começar a segunda metade do ano com tudo em ordem, veja as dicas da personal organizer Juliana Faria (SP):

1 ROUPAS SUJAS – Na lista das tarefas, estabeleça uma data-limite para fazer a lavagem, antes de acumular. Ao adquirir itens novos, pense na praticidade dos tecidos. Dispense peças que precisam ser lavadas à mão ou que devem ser muito bem passadas.

2 GELADEIRA VAZIA – Crie um cardápio simples, faça uma lista de compras e estabeleça um dia fixo na semana para ir ao mercado. Programe-se para deixar um estoque congelado de pratos mais trabalhosos, como molho de tomate caseiro e feijão.

3 CONTAS ATRASADAS – Para não acontecer de novo, uma vez por semana agende os débitos mais próximos pela internet. Se preferir, programe um alerta – na agenda ou no celular – um dia antes do vencimento para relembrar.



CANSADA DE PALPITES ATÉ NA ESCOLHA DO NOME DO SEU BEBÊ? LEIA A REPORTAGEM NESTA EDIÇÃO

SE CONSELHO FOSSE BOM...

...a gente venderia, não é? Mesmo assim, quando o assunto é filho, sobram palpiteiros de plantão. Não bastasse toda a mudança que acontece na vida com a chegada de um bebê, ainda é preciso lidar com opiniões (geralmente infundadas) e julgamentos que vêm de todos os lados. Segundo uma pesquisa da Universidade de Michigan (EUA), 61% das mulheres com filhos de até 5 anos já receberam críticas por conta da maternidade. A maior parte das reprovações vêm dos avós maternos (37% dos casos). Cônjuges e sogros aparecem em seguida, com 36% e 31%, enquanto amigos e pessoas desconhecidas respondem por 14% e 12%. Mesmo que a intenção seja boa, tantas críticas trazem insegurança. De acordo com os especialistas, a mulher precisa estar conectada com o bebê para acolhê-lo, sem se sentir irritada ou acuada. Sendo assim, os comentários podem interferir de maneira negativa nessa conexão. A boa e velha conversa, em que você expõe seu posicionamento ao palpiteiro, é a melhor solução para o problema.

QUANTAS IMAGENS!

Uma pesquisa da Universidade de Sussex (Reino Unido), com crianças de 3 anos, constatou que, quando os livros infantis têm muitas figuras, os pequenos assimilam menos vocabulário. No experimento, um mediador leu dois tipos de livros (com texto e ilustrações), mas um com imagens só na página da direita e, outro, com imagens em ambas as páginas. Os resultados mostraram que, no segundo modelo, as crianças ficavam um pouco perdidas e não associavam os objetos desenhados ao texto. Já quando as figuras ocupavam apenas um lado, elas armazenaram o dobro de palavras. Os pesquisadores descobriram, ainda, que se o adulto direciona o olhar dos pequenos para a palavra, apontando o objeto correspondente, esse "excesso" de imagens não interfere na aquisição de vocabulário. Mas, atenção, isso não quer dizer que a leitura precise ser sempre feita dessa maneira. "Se, por um lado, a mediação entre a criança e o livro é fundamental para desenvolver uma cultura da leitura, por outro, desde cedo a criança é capaz de desenvolver uma leitura própria – o ler para si –, que possibilitará que ela adquira uma atitude voluntária e espontânea, em uma experiência independente, lúdica e gratificante", explica a psicóloga e psicopedagoga educacional Marisa Irene Siqueira Castanho, conselheira da Associação Brasileira de Psicopedagogia. Aprender novas palavras é importante, mas os desenhos estimulam a imaginação e o gosto pelas artes. Então, busque o equilíbrio, sem estresse.

FOTOS THINKSTOCK

CÉLULA DE PROTEÇÃO
ESTRUTURA ENVOLVENTE - MAIOR PROTEÇÃO

VERSATILIDADE
PERMITE INSTALAÇÃO EM CARROS
COM OU SEM O SISTEMA **ISOFIX***

EXCELENTE ERGONOMIA
ATENDE COM CONFORTO
CRIANÇAS DE 9 a 36Kg

ENTRE DESIGN, PRATICIDADE E
PROTEÇÃO, FIQUE COM TODOS!

TECHNO**FIX**

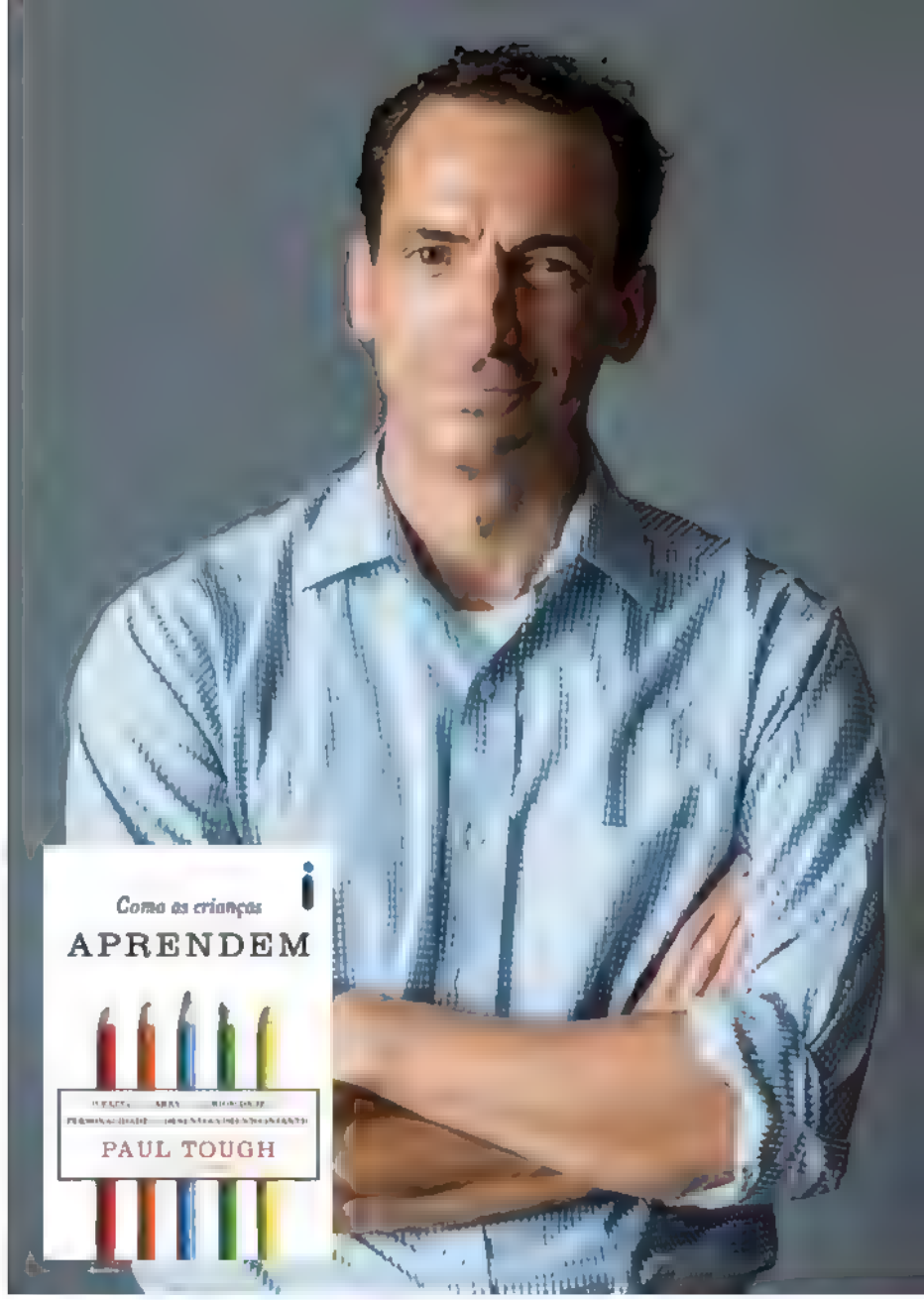
*MODERNO SISTEMA QUE FACILITA A INSTALAÇÃO DA CADEIRINHA

dzieco
.com.br

Empresa certificada ISO 9001:2008
SAC: 0800.773 0330

MUITO ALÉM DO QI

CONHEÇA ALGUMAS DAS IDEIAS DO ACLAMADO AUTOR CANADENSE PAUL TOUGH SOBRE EDUÇÃO DAS CRIANÇAS. EM RÁPIDA PASSAGEM PELO BRASIL, ELE DEU ENTREVISTA À CRESCER



O jornalista e especialista em educação Paul Tough, pai de dois meninos, defende que é preciso valorizar mais do que as habilidades cognitivas das crianças: temos que ensiná-las a lidar com seus sentimentos para que se tornem mais felizes e bem-sucedidas. Tough é autor do best-seller *Como as Crianças Aprendem?* (Intrínseca, R$ 44,90) e, este mês, lança no Brasil um novo livro: *Como Ajudar as Crianças a Aprenderem* (Intrínseca, R$ 29,90). Confira o bate-papo:

Você questiona o caminho para criar crianças bem-sucedidas. Sua definição de sucesso mudou depois de ser pai?
Não acho que a minha definição de sucesso mudou depois que eu me tornei pai. Vejo o sucesso, para meus filhos e para as outras crianças, como ter opções, poder escolher o que se quer fazer. O problema é que, quando você forma as crianças com uma visão muito orientada para os resultados, para o QI, não dá a ela opções. Muitos jovens se formam na faculdade, mas parece que têm algo faltando, porque não cultivaram uma força interior. Faltou entusiasmo, otimismo, curiosidade, autocontrole. Não são capazes de fazer escolhas porque não viram o mundo, não aprenderam a se perceber.

A pressão para o vestibular é grande no Brasil e começa cedo. Como conciliar um sistema de ensino tão focado em resultados e uma educação que valorize também o desenvolvimento pessoal e emocional?
Eu acho que os sistemas precisam mudar. Penso que não dá para avaliar toda a trajetória escolar em um dia. Vários estudos já mostraram que isso não funciona. Ao mesmo tempo, não é inteligente pensar em dois sistemas de ensino antagônicos – ou as crianças desenvolvem a perseverança ou aprendem matemática. É preciso integrar os conhecimentos.

Você afirma que é preciso criar um ambiente em que o potencial da criança possa se desenvolver naturalmente. Na sua visão, como fica essa divisão entre a família e a escola?
Trata-se de uma relação difícil. É um desafio tanto para os pais quanto para os educadores. E, para as crianças, também é complicado: elas passam tanto tempo do dia na escola, que é um tipo de ambiente, e, depois, vão para casa, que é um local completamente diferente. Pais e professores precisam buscar saber o que se passa do outro lado, tendo em mente que não dá para ter controle sobre o que acontece em um lugar que não é o seu, que é semelhante com a experiência dos adultos com o trabalho. Mas que, ainda assim, pais e professores precisam trabalhar juntos.

E como os pais podem proporcionar um bom ambiente para os filhos?
Para nós, humanos, as pesquisas acreditam que nos primeiros anos é preciso proporcionar a sensação de segurança, de proteção. Tem essa ideia do apego seguro, que prega que, quando as crianças se sentem seguras, vão se tornar mais independentes e corajosas no futuro. Só que, mais tarde, conforme nossos filhos vão crescendo, os pais precisam começar a se afastar. E, em vez de proteger, temos que dar a oportunidade para que a criança falhe, isto é, para que passe por tarefas desafiadoras e nem sempre consiga realizá-las. Acho que nosso papel não é dizer: "Você precisa conseguir fazer isso". Ou: "Tudo bem se não der certo". Mas, sim, ajudar as crianças a entender o que sentem, a perceber que isso (desconforto, frustrações, etc.) é parte de um processo de aprendizagem. Elas precisam saber que não vamos estar sempre ali para resolver seus problemas.

FOTO DIVULGAÇÃO

O melhor amigo do seu filho é o *aprendizado.*

Matricule seu filho na Maple Bear: uma escola bilíngue de verdade, com metodologia canadense. Aqui, seu filho desenvolve a paixão pelo aprendizado, e se prepara para uma vida de sucesso no Brasil e no exterior.

O QUE SEUS FILHOS APRENDEM AQUI, ELES LEVAM PARA TODA VIDA.

Escola Canadense Bilíngue

MapleBear
Canadian School

MapleBear

MapleBear
CANADIAN HIGH SCHOOL

AGENDE UMA VISITA
www.maplebear.com.br

GRANADO
— PHARMACIAS —
bebê

APRESENTA

Bom aliado na troca de fraldas

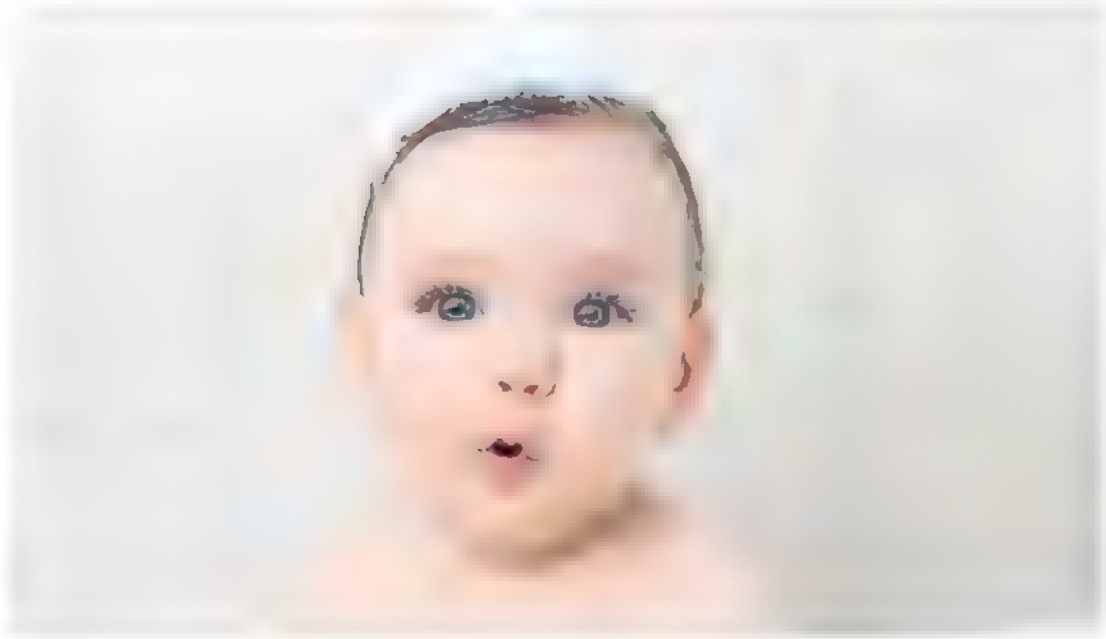
Mesmo que a indicação dos pediatras seja limpar o bebê com algodão e água, o lenço umedecido é uma opção prática para quando você está fora de casa com o bebê! Anote as dicas para usá-lo

- O ideal é sempre ter uma embalagem na mala do passeio.
- Os lenços umedecidos precisam ser específicos para o uso em bebês. Opte pelas fórmulas com ingredientes suaves como óleo de oliva e extrato de rosas brancas, com ações hidratante e calmante.
- Confira na embalagem se o lenço umedecido é livre de álcool, substância que agride a pele delicada.
- Veja também se o produto é dermatologicamente testado e, portanto, causa menos alergia.
- Use lenços que oferecem praticidade na hora de manusear. O sistema de dobra um a um facilita o momento de a mãe puxar o lenço com uma mão só, o que garante mais segurança para o bebê!

LENÇOS UMEDECIDOS
Com óleo de oliva e extrato de rosas brancas

“CADA DIA QUE PASSA, ME SINTO MAIS PREPARADA PARA VIVER ESSA EXPERIÊNCIA ÚNICA DE RENASCER DURANTE O NASCIMENTO DA MINHA FILHA.”

CAROL CASTRO, 32, ATRIZ, NO OITAVO MÊS DE GRAVIDEZ DA PRIMEIRA FILHA, EM SEU PERFIL NO INSTAGRAM



DEIXA PARA MAIS TARDE

O banho é uma das primeiras experiências do bebê após sair do útero – eles mal nascem e já estão embaixo da água de novo. Mas a prática deve ser repensada. Um estudo do Advocate Sherman Hospital (EUA) indica que adiar o primeiro banho por 24 horas pode reduzir de maneira significativa o risco de que o recém-nascido apresente hipotermia (perda de calor) e hipoglicemia (queda de glicose), ao passo que facilita a amamentação. Os pesquisadores acreditam que o vérnix (material branco e gorduroso que cobre o corpinho na vida uterina) seja o responsável pelos bons resultados. “É importante mantê-lo porque ele não deixa o bebê perder calor, o que é arriscado nesse início da vida. Se ele perde temperatura, não mama. E se não mamar, corre o risco de sofrer hipoglicemia, além de não ganhar peso”, explica a pediatra Graziela Lopes Del Bem, do Hospital e Maternidade São Luiz (SP). Se você quer manter os benefícios, mas deseja que o bebê fique mais limpo, há alternativas. “É possível tirar o excesso com compressas, ou mesmo com água morna, sem esfregar a pele dele”, ensina a médica. Vale combinar com a maternidade antes.

FOTOS REPRODUÇÃO E ERIKA VERGINELLI/EDITORA GLOBO

Qualidade superior é ser recomendado pelos maiores especialistas do País.

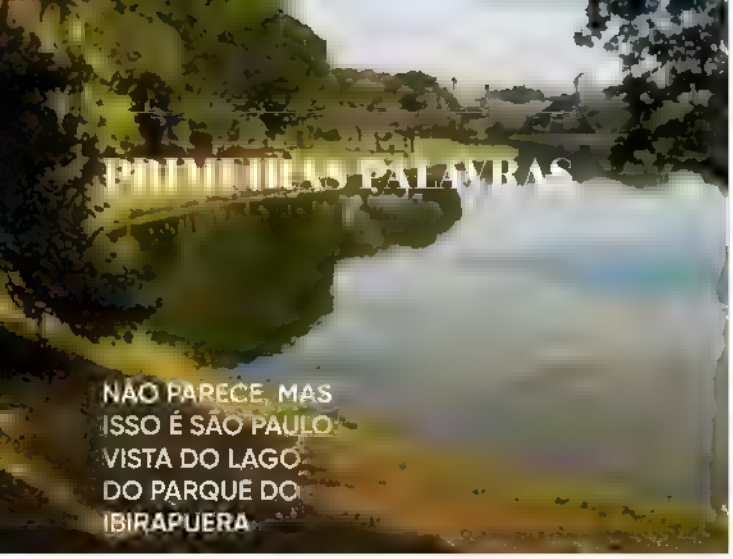
Sabonete Líquido Bebê

Fórmula suave, sem gordura animal • Dermatologicamente testado

Cuidado e proteção que o seu bebê merece.

www.granado.com.br

GRANADO
— PHARMACIAS —
bebê



NÃO PARECE, MAS ISSO É SÃO PAULO: VISTA DO LAGO DO PARQUE DO IBIRAPUERA

AVENTURAS NA CIDADE

Um levantamento feito pelo site Voopter revelou que São Paulo é o destino mais popular entre os turistas brasileiros em busca de passagens aéreas. Se você está com viagem marcada ou planeja visitar a maior metrópole do país com as crianças, confira as dicas de passeios a seguir:

PARQUE DO IBIRAPUERA

Em uma área de 221 hectares, o que não falta é espaço para seu filho correr, pular e brincar. Há ainda opções culturais dentro do próprio parque, como a Oca, que atualmente está com uma exposição de esculturas de blocos de Lego (entrada a partir de R$ 10), e também o Planetário Municipal Prof. Aristóteles Orsini, que tem várias sessões diárias gratuitas às sextas, sábados, domingos e feriados.

ENDEREÇO: AV. PEDRO ÁLVARES CABRAL, S/Nº, VILA MARIANA.

MUSEU CATAVENTO CULTURAL

Em uma mistura de museu com laboratório de ciências, ele reúne uma série de experiências e atividades que encantam as crianças. Brincando, elas aprendem sobre a Terra, o universo, a natureza e as leis da física. Funciona de terça-feira a domingo, das 9h às 17h. O ingresso inteiro custa R$ 6. Crianças até 3 anos não pagam e as de 4 a 12 anos pagam meia-entrada.

ENDEREÇO: PARQUE. DOM PEDRO II, AV. MERCÚRIO, S/Nº, BRÁS

JAPAN HOUSE

Recém-inaugurada em um dos cartões-postais da cidade, a Japan House é um centro de difusão da milenar cultura japonesa. Além de exposições, também há restaurantes de comidas típicas e lojas de produtos orientais. Funciona de terça a sábado, das 10h às 22h, e domingos e feriados, das 10h às 18h. A entrada é gratuita. Se for ao domingo, depois aproveite para passear pela avenida, que é restrita a pedrestes nesse dia.

INFORMAÇÕES: AV. PAULISTA, 52, BELA VISTA.

COLUNA

MAIS UMA ESCOLA, OUTRO DESAFIO

Esse é um mês muito especial por aqui. É mês de volta às aulas depois de quase 90 dias! É mês de escola nova para as minhas duas filhas. Primeiro, porque nós mudamos de casa (aqui o CEP de onde você mora determina a instituição de ensino). Segundo, porque Maitê cresceu e dá início à vida escolar a partir de agora (até então, ela frequentava o *day care*, um tipo de creche). Ela está muito feliz de ir para a escola de "gente grande". Está amando ter material, pegar o ônibus amarelo, não precisar de uniforme, aprender a ler e a escrever e estar na mesma escola que a irmã.

Nina também está adorando ir para a *second grade* (segunda série). Não vou mentir dizendo que ela estudou nas férias, mas sei o quanto ela desejou que esse momento chegasse para conhecer os amigos, a professora e a escola. Tudo novo! Ela não fala em outra coisa. Ou seja, estamos todos muito ansiosos.

Eu sinto aquele misto de felicidade (por ver minhas pequenas alegres) e tristeza – uma vez que as férias acabaram e eu sinto que nós temos menos tempo juntas a partir de agora, porque elas têm lição de casa, por exemplo.

Lá no fundo, estou um pouco saudosa também dos meus tempos de volta às aulas. Dos meus tempos de mochila nova e de escolher onde me sentar na classe. Dos meus tempos de conhecer novos amigos, novos professores. Dos meus tempos de escola. Como é bom sentir tudo isso!

Agora que é minha vez de ver minhas filhas passando pelas mesmas experiências (guardadas as devidas proporções, já que eu morava no Brasil na minha infância), eu revivo cada um desses momentos. Viajo em lembranças gostosas. Torço para que a vida escolar das minhas meninas seja tão especial quanto foi a minha. E que também deixe uma doce saudade.

PATRÍCIA MALDONADO É JORNALISTA E MÃE DE NINA, 7 ANOS, E DE MAITÊ, 6. DESDE JUNHO DE 2015, VIVE NOS ESTADOS UNIDOS COM A FAMÍLIA.

REDACAOCRESCER@GMAIL.COM

FOTOS DIVULGAÇÃO E RICARDO NOGUEIRA/EDITORA GLOBO

AMAMENTAR

NINGUÉM PODE FAZER POR VOCÊ. TODOS PODEM FAZER JUNTO COM VOCÊ.

Amamente o seu filho até os dois anos ou mais. Até os seis meses, dê somente o leite materno. Para uma mãe amamentar, é preciso mais do que leite no peito, é preciso incentivo, apoio e proteção.

Todos juntos pela amamentação.

#EuAmamento

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSE:
saude.gov.br/amamentacao

SUS MINISTÉRIO DA SAÚDE

DE PEITO ABERTO

O LEITE MATERNO É, SEM DÚVIDA, O MELHOR ALIMENTO PARA O SEU BEBÊ. POR ISSO, DEVE SER OFERECIDO DE MANEIRA EXCLUSIVA NOS PRIMEIROS 6 MESES DE VIDA E DE FORMA COMPLEMENTAR ATÉ OS 2 ANOS. PARA GARANTIR UM BOM ALEITAMENTO, VEJA COMO PREPARAR A MAMA AO LONGO DA GESTAÇÃO – E O QUE NÃO FAZER DE JEITO NENHUM!

TEXTO **MARIA CLARA VIEIRA**

INFORME-SE

Tire suas dúvidas sobre amamentação com o obstetra e participe de cursos de gestante que tenham o aleitamento entre os temas abordados. Conte também com o apoio de enfermeiras obstétricas: faça uma visita ao Banco de Leite Humano mais próximo de sua casa (*www.rblh.fiocruz.br*), que oferece orientação gratuita antes e após o nascimento do bebê, ou recorra a consultoras de aleitamento particular – elas apoiam, auxiliam e incentivam a amamentação, ajudando a minimizar os desconfortos que surgem pelo caminho (uma consulta custa R$ 200, em média).

TUDO NATURAL

Ao longo da gestação, o próprio corpo se encarrega de deixar a mama pronta para a amamentação. Então, relaxe e não recorra a ideias mirabolantes que uma conhecida da sua prima indicou. Uma série de hormônios atuam para cuidar de tudo por você. Eles são os responsáveis por escurecer a auréola (o que ajuda a tornar a região mais resistente). Há também glândulas específicas que aumentam a lubrificação natural da pele, deixando-a hidratada e protegida.

SEM FRICÇÃO

É comum que amigas e familiares da gestante deem conselhos que não são embasados pela ciência, nem recomendados pelos médicos. E, por isso mesmo, não funcionam. Seja crítica para saber evitar dicas que podem mais atrapalhar do que ajudar! Quer um exemplo? Se alguém falar para você massagear os mamilos ou esfregar buchas e toalhas ásperas, diga não. Antigamente, acreditava-se que isso era benéfico porque "calejava" a pele. Mas, agora, já se sabe que tais ideias são mitos e não há estudos científicos que comprovem a eficácia delas. Além do mais, a fricção intensa provoca microlesões que aumentam o risco de infeções. Para completar, a estimulação das mamas libera ocitocina, o que pode levar à indução do parto prematuro nas gestações de risco.

LUZ SOLAR

Durante a gravidez, o banho de sol nos mamilos (de dez a 15 minutos, antes das 10 horas ou após as 16 horas) pode ser uma das maneiras mais eficientes de prepará-los para a amamentação, porque a melanina tende a deixar a pele mais resistente. No entanto, evidências científicas recentes estão começando a provar que essa ideia não é assim tão válida. Em todo caso, a luz solar não traz malefícios ao seio, desde que respeitado o horário seguro de exposição.

PRECISA MESMO?

A chamada "concha de preparação de mamilo" (aquele acessório redondo que se usa entre a mama e o sutiã) é vendida com a promessa de ajudar a "formar o bico" para o aleitamento. O objeto divide a opinião dos especialistas, mas, atualmente, a maioria já não recomenda o uso. O Ministério da Saúde, em sua cartilha sobre aleitamento, adverte que a utilização do produto não tem se mostrado eficaz para essa finalidade. Mulheres com mamilo plano ou invertido podem obter algum resultado, mas nem sempre funciona – de qualquer maneira, o tipo de bico não é impeditivo para a amamentação e a própria gravidez se encarrega de dar elasticidade e diminuir o grau de inversão dos mamilos. Por outro lado, a concha pode ser útil em alguns casos específicos e por curto espaço de tempo. Por exemplo, quando o mamilo se encontra muito ferido, o contato direto com a roupa é dolorido. Ainda assim, nessas situações, o ideal é deixar o seio "respirar" livremente sempre que possível. Mas, lembre-se: o acessório só deve ser usado por recomendação de um especialista.

SÓ ÁGUA

Durante a gestação, nada de usar sabonetes, cremes e hidratantes nos mamilos e aréolas. É isso mesmo! A higiene da área tem de ser feita durante o banho apenas com água corrente. Os cosméticos retiram a hidratação natural, o que resseca a região e contribui para rachaduras no futuro.

EQUILÍBRIO INTERIOR

O principal preparo para o aleitamento durante a gravidez talvez seja o lado psicológico, ou seja, como a gestante está se sentindo. É importante que a mulher assimile a importância da amamentação, entenda como ela funciona e, por fim, esteja com a mente equilibrada. Isso garante que ela encare com tranquilidade as dificuldades que costumam aparecer, além de dar forças para que não desista. Ter contato com outras mulheres que amamentam faz diferença nesse processo.

FONTES CONSULTADAS: JULIANA OLIVEIRA, ENFERMEIRA DO GRUPO DE APOIO AO ALEITAMENTO MATERNO DO HOSPITAL E MATERNIDADE SÃO LUIZ ITAIM (SP) MINISTÉRIO DA SAÚDE E SILVIA SIMON BRIANI, ENFERMEIRA OBSTÉTRICA E CONSULTORA DE AMAMENTAÇÃO DO GRUPO DE APOIO À MATERNIDADE ATIVA (SP)

#GRAVIDEZSEMPALPITES

ESTA É A QUARTA REPORTAGEM DE UMA SÉRIE SOBRE COMO LIDAR COM OS INÚMEROS PALPITES QUE SURGEM QUANDO AS MU_HERES DESCOBREM QUE ESTÃO ESPERANDO UM BEBÊ

SOFIA OU SOPHIA? EU DECIDO!

COMO LIDAR QUANDO COMEÇAM A SE INTROMETER ATÉ NA DESCOBERTA DO SEXO DO BEBÊ OU NO NOME DELE? ESTE É O TEMA DA SÉRIE #GRAVIDEZSEMPALPITES DESTE MÊS

TEXTO **FERNANDA MONTANO**

VOCÊ PODE SONHAR ter uma menina desde criança e, claro, já ter escolhido o nome dela desde então. Também pode ter tido essa conversa com seu companheiro no início do namoro, naqueles diálogos apaixonados sobre a futura casa, os futuros filhos e até o futuro cachorro. Ou, ainda, já grávidos, vocês optaram por decidir o nome do bebê depois de olhar para a carinha dele – e, quem sabe, só então descobrir se é menino ou menina. Não importa a situação. Em todos os casos, e por mais firmeza que você tenha sobre suas escolhas, alguém fará comentários sobre elas. "Jura que não quer saber o sexo? Mas por quê? Que ansiedade!", "Ah, mas coloca no bebê um nome menos comum", "Tem que ter o nome do pai. É lindo!" e por aí vai.

Uma escolha tão carregada de significados pode não ser fácil e gerar discordâncias até entre o próprio casal. A mesma coisa acontece com a decisão de saber ou não o sexo do bebê. Ter que vivenciar esses momentos em meio aos comentários de familiares, amigos e até desconhecidos torna tudo mais complexo ainda... Por isso, o recado que já demos para você desde a primeira reportagem desta série sobre os palpiteiros de plantão segue firme e forte: é preciso ter uma dose extra de paciência e muito jogo de cintura para aguentar tantas intromissões em relação a um assunto tão íntimo. Afinal, o que pode ser mais "seu" do que o próprio filho?

ESCOLHAS SÓ SUAS

Essa ligação de alma, esse vínculo, muitas vezes começa na descoberta do sexo e na escolha do nome do bebê – ao mesmo tempo que parece estar aberta a temporada de palpites. "Decidir o nome do filho é uma das tarefas mais honrosas e cercadas de conteúdos afetivos relacionados à nova vida para os futuros pais, pois carrega consigo a história singular dessa família. Justamente por ser algo particular e que envolve um grupo familiar, é natural que surjam diversas sugestões – algumas inconvenientes", diz a psicóloga Tais Zioli, da Rede de Hospitais São Camilo (SP).

Então, como lidar? Para a consultora de etiqueta Célia Leão, autora do livro *Boas Maneiras de A a Z* (Editora STS), "o ideal é que a mulher ouça as sugestões e palpites e saiba filtrá-los: que os bons sejam arquivados e os de mau gosto deletados", afirma. A seguir, listamos os principais comentários relacionados à escolha do nome e à descoberta do sexo do bebê, o que dizem os especialistas e como lidar com tudo isso sem afetar seu humor e suas convicções. E claro: continue participando desta série enviando sua história para nossas redes sociais com a hashtag #gravidezsempalpites.

FOTO MORSA IMAGES / GETTY IMAGES

#GRAVIDEZSEMPALPITES

NOSSA! VAI ESPERAR NASCER PARA ESCOLHER O NOME?

Se as pessoas adoram palpitar sobre o nome do bebê, pense só como vão ficar ao descobrir que você resolveu esperar seu filho nascer para decidir. Há quem possa dizer que isso vai prejudicar o vínculo entre você e a criança. Bobagem! Essa identificação entre mãe e bebê ocorre para algumas mulheres de forma natural e instintiva ainda na gravidez. Já para outras, necessita de um tempo para que a relação aconteça, seja durante a gestação, seja após o nascimento. "Não há um modelo considerado certo ou errado – e as mães devem respeitar seu ritmo para o estabelecimento desse laço", diz a psicóloga Tais Zioli. A escolha do nome é um momento importante, mas deixar para fazê-lo após o nascimento não é sinônimo de falta de vínculo. A verdade é que os familiares e pessoas próximas ficam ansiosos e acabam comentando o que não deveriam.

Se você decidiu postergar a escolha, uma ideia é encontrar uma forma carinhosa de chamar o bebê que vem por aí. Foi o que fez a assistente de compras Joyce Moretti, 35 anos, mãe de Naia, 4, que foi chamada de "baby girl" até dez dias depois de nascer. "Foi difícil escolher um nome para ela pelo fato de morarmos fora, para que soasse bem tanto no Brasil quanto aqui na Austrália. Por isso, decidimos esperar para ver sua carinha. Mas as pessoas não se aguentavam e falavam bastante. Mesmo assim, não nos arrependemos de deixarmos para depois", conta. Ou seja, escolha um apelido fofo para o bebê, se quiser, claro, e leve na esportiva os comentários dos curiosos e ansiosos.

NAS REDES

NA TERCEIRA REPORTAGEM DA SÉRIE, ABORDAMOS OS PALPITES QUE A GESTANTE OUVE SOBRE SUA ALIMENTAÇÃO. LEIA A EXPERIÊNCIA DE UMA DE NOSSAS LEITORAS E CONTE O COMENTÁRIO QUE MAIS A INCOMODOU SOBRE O ASSUNTO

PITACO NO PRATO

"Minha avó me entupia de canjica, dizia que dava leite. Chegou uma época que eu sentia vontade de vomitar só de olhar. E se não comesse, ela ficava chateada. Então acabava aceitando, mesmo com os médicos dizendo que não existe relação entre a canjica e a produção de leite."

VIVIANE FONTES SOUZA, ASSISTENTE ADMINISTRATIVA E MÃE DE CARLOS EDUARDO, 10 ANOS.

VOCÊ QUER UM NOME E ELE OUTRO? IH, VAI COMEÇAR A BRIGA...

Em primeiro lugar, reflita! Quem disse isso para você nunca passou por um relacionamento sequer? Afinal, discordância de ideias existe (e é normal!) em qualquer tipo de relação. Certamente, não será a primeira nem a última vez que você e seu companheiro vão divergir em relação ao filho. O que importa aqui, e em todas as situações, é estar aberto a ouvir o outro e a ceder em alguns momentos. Afinal, são decisões que devem ser conjuntas, pois dizem respeito à família. Façam listas, exponham por que vetam ou elegem tais nomes, levem em consideração a sonoridade, possíveis apelidos e significados. Encarem a possibilidade de abrir mão pelo outro e, quem sabe, em uma próxima gravidez, a segunda opção seja eleita. Mas não transformem esse momento, que deveria ser prazeroso, em uma guerra e se blindem dos palpites. "Conheço casais que resolvem esse embate de maneira leve, e acabam até se divertindo. Mas há casos em que existem grandes divergências. Acredito que diversos fatores influenciam para que esse impasse seja positivo ou negativo, como o alinhamento do casal, se há conversa franca, o histórico da gravidez e as pressões externas", afirma a psicóloga Damiana Bonavigo, que participa de um grupo de pesquisa na Universidade Metodista de São Paulo com foco em Psicologia da Gestação, Parto e Pós-Parto.

Na casa da redatora Carolina Gonçalves, 29, o conflito foi resolvido de forma divertida. Ao descobrir que esperavam uma menina, o pai, Raphael, sugeriu que se chamasse Tarsila – o que Carolina rejeitou de imediato. As famílias ficaram divididas, especialmente a dela, que foi contra, e isso pesou bastante. "Não me sentia confortável com o estranhamento das pessoas e fomos tentando outros nomes. Como eu e o Rapha não entrávamos em um acordo, e as pessoas palpitavam sobre isso, fizemos um sorteio para ser justo com ambos os lados. Colocamos as opções num vidrinho e o primeiro nome que saiu foi Tarsila. Hoje, amo esse nome. Acho forte, bonito e tem a cara da minha filha. Mas confesso que os palpites atrapalharam bastante", diz Carolina, mãe de Tarsila, 2 anos. Para evitar comentários inoportunos sobre o assunto, anote a dica: resolva tudo com seu companheiro primeiro, e, só depois que estiverem alinhados, contem para os outros.

FOTO: MORSA IMAGES/GETTY IMAGES

NÃO VÃO SABER SE É MENINO OU MENINA?

Você e seu companheiro decidiram viver uma gravidez "surpresa" e só na hora do parto dizer: "E aí, doutor, é menino ou menina?". Estão absolutamente certos disso, com a ansiedade sob controle. Mas como segurar a curiosidade dos outros? Mesmo com o casal mantendo a postura, os comentários serão inevitáveis. Formada em Comunicação, Érica Poço, 34, está grávida do terceiro filho e, por já terem um casal – Antonella, 11 anos, e Antônio João, 8 –, optaram por não saber o sexo desta vez. "Escuto as pessoas dizendo que não teriam essa coragem. Reclamam até que querem dar um presente e ficam sem saber o que comprar. Eu brinco dizendo que podem deixar para depois, pois já comprei peças unissex que me ajudarão no começo", conta.

Se você e seu companheiro quiserem seguir como Érica, lembre-se: segurar a ansiedade dos outros não é uma tarefa fácil e nem obrigatória para os futuros pais, mas, segundo a psicóloga Tais Zioli, da Rede de Hospitais São Camilo (SP), se o casal quiser aplacar a ansiedade dos mais chegados, vale incluí-los em algumas etapas da gestação, como pedir ajuda para fazer uma lista de possíveis nomes, um "bolão" com palpites de sexo, um enxoval sem tendências de cores estereotipadas. Ainda assim, Tais reforça: "A maternidade já mobiliza muitas emoções no casal, que devem dar conta de si – amigos e familiares ansiosos precisam de limites".

Justamente para estabelecer claramente essa fronteira, a consultora de etiqueta Célia Leão é bem direta ao orientar como agir nesses casos: "Simplesmente responda que decidiram esperar pelo nascimento do filho para saber qual é o sexo. Já que, qualquer que seja, não fará da criança alguém menos ou mais bem-vindo".

PÕE O NOME DO NOSSO AVÔ!

OK, é natural querer colocar na criança nomes de pessoas queridas, que fizeram diferença na vida de alguém, que sejam referências de boas memórias de infância. Mas isso só faz sentido se for vontade do pai ou da mãe do bebê – e a outra parte estiver de acordo. Ou seja, não é porque sua mãe, irmão ou avó pediu que o casal deve acatar.

A professora universitária Dayane Reis, 39, mãe de Aline, 8 anos, e Vicente, 1, ouviu do marido e do sogro que deveriam chamar a primeira filha de Mariana, em homenagem à bisavó paterna. Depois de muito tempo calada, um dia resolveu falar. "Surtei! Disse que filha minha não ia ter nome de defunto. Nunca mais ninguém falou nada!", lembra. Dayane também tinha medo das possíveis comparações que seriam feitas pela família. "Acho complicado dar nome de antepassados aos filhos. Depois ficam dizendo 'fulana era assim', como se fosse obrigação da criança ser igual", diz.

Como um palpite assim vem cheio de emoção e saudade, é preciso paciência e responder de maneira firme, mas delicada. "A gestante pode, gentilmente, dizer que, apesar de achar bonito o gesto de homenagear aquele parente, este é um nome que não lhe agrada e que ela há de achar outro jeito para agraciar a pessoa em questão", orienta a consultora Célia Leão.

AI, MAS JÁ TEM TANTA MARIA NO MUNDO...

Sim... e vai ter mais! Quem nunca teve de vontade de responder dessa forma ao ouvir comentário desse tipo? No Instagram da CRESCER, a empresária Camila Freixa, 30, grávida de 20 semanas, contou que, ao anunciar que escolheu Maria Rita se tiver uma menina e Pedro José se for menino, foi bombardeada. "As pessoas falavam: 'Ah, Maria? Mas é tão simples' ou 'Pedro? Coloca algo mais forte'. Mas esses nomes têm uma história e um significado especial para mim", diz.

O estudo *Nomes no Brasil*, realizado pelo IBGE, mostrou que Maria e José são os nomes mais comuns no país de fato, seguidos por Ana e Francisca para as mulheres e João e Antônio para os homens. Mas isso não quer dizer nada se esses forem os seus preferidos. Cada pessoa é única e são várias outras características que vão fazer de seu filho quem ele é – inclusive o nome. Os pais devem ter identificação e afeto com o nome escolhido, assim passarão com orgulho para a criança, no futuro, a história dessa escolha. E é exatamente isso que você pode transmitir aos palpiteiros de plantão.

SEU MARIDO QUER SABER O SEXO. DEIXA DE BOBAGEM!

Essa situação – ou o inverso dela – pode gerar muitas alfinetadas alheias e, como consequência, até brigas entre o casal instigadas por elas. Assim que soube da primeira gravidez, a engenheira agrônoma Maria Gabriella Gaspar, 27, mãe de Alice, 2 anos, e grávida de um "bebê surpresa", entrou em um embate com o marido, que não queria saber o sexo antes do nascimento. Os palpites a ajudaram a ficar ainda mais ansiosa na época e ela acabou descumprindo o que havia combinado. "Fiz a sexagem fetal com nove semanas e descobri que vinha uma menina. Ele ficou chateado. Agora concordei com a surpresa e está sendo incrível", diz.

Para se livrar dos palpites e das brigas, é fundamental a parceria entre o casal para que um entenda a escolha do outro e, juntos, entrem em um consenso. "Com um bom diálogo, consegue-se resolver grande parte das questões. O importante é manter a sintonia, para enfrentar a gestação de uma forma equilibrada e feliz para ambos, sem que um ou outro se renda ao comentário desnecessário", afirma Mariana Conforto, ginecologista e obstetra do Grupo Perinatal (RJ). Bom, aqui ficou fácil saber o que responder aos que ficam no seu ouvido ou no do seu companheiro: diga que estão em comum acordo e que essa é uma decisão só de vocês e que desejam ser respeitados.

O VAI E VEM DAS CONTRAÇÕES

NEM SEMPRE ELAS SÃO UM INDICATIVO DE TRABALHO DE PARTO. ALÉM DISSO, PODEM APARECER ALGUMAS VEZES DURANTE A GESTAÇÃO. SAIBA COMO IDENTIFICÁ-LAS

TEXTO **ANDRESSA BASÍLIO**

TUDO COMEÇA com um enrijecimento no fundo da barriga, que progride para a pelve, em processo de abertura. Muitas vezes, a sensação vem combinada com pontadas na vagina e dor irradiada para a lombar, os ossos do púbis e até a parte interna da coxa. São respostas das mudanças no colo do útero, que se prepara para o nascimento do bebê, provocadas pelo estiramento do músculo e por estímulos hormonais.

Essa série de movimentos corporais são as famosas (e temidas) contrações específicas do fim da gravidez, um anúncio de que o parto está realmente chegando. Foram elas que fizeram com que a bancária Valquíria Dietrich, 35 anos, em março de 2016, com 38 semanas de gestação, distinguisse que as dores que a despertaram em uma certa manhã estavam bem diferentes das que tinha sentido ao longo da gravidez, e que o filho Arthur estava a caminho. "Eu vinha me preparando para esse momento e já havia tido contrações antes, mas não tão fortes como essas", relembra.

"A barriga endurecia e, após alguns segundos, voltava ao normal", conta. Ela não teve dúvidas e correu para o hospital. Como não tinha dilatação, voltou para casa e precisou suportar as contrações, cada vez menos espaçadas, por mais um dia inteiro até que seu filho finalmente nascesse. "Nos últimos dias da gestação, há a liberação de duas substâncias químicas que atuam como aceleradoras do parto: a prostaglandina, que dilata o colo do útero, e a ocitocina, que o contrai", explica a ginecologista e obstetra Priscila Cury, da Maternidade Pro Matre Paulista (SP).

Apesar de esse ser o caso mais comum da contração (de quando o parto se aproxima), ela pode aparecer muito antes, ainda no segundo trimestre de gravidez. O fenômeno, que começa a ensaiar o útero para o trabalho de parto e ajuda a posicionar o bebê de cabeça para baixo, é chamado contrações de treinamento ou de Braxton Hicks (em homenagem ao médico inglês John Braxton Hicks, que as descreveu pela primeira vez em 1972). Essas também têm um perfil próprio: são relativamente curtas, com duração de 15 a 30 segundos. "Diferente das contrações de trabalho de parto, que são longas e ritmadas, as preparatórias são breves e descompassadas. A mulher

FOTO JG JAMIE GRILL/GETTY IMAGES

CÓLICA OU CONTRAÇÃO?

No primeiro trimestre de gravidez, a cólica é frequente. Isso acontece principalmente por causa da implantação do saco gestacional, que está invadindo a parede do útero. "Sempre que um órgão tenta colocar alguma coisa para fora, ele está dilatando e não contraindo. A cólica nada mais é do que a dilatação em resposta ao crescimento do útero", explica o obstetra Paulo Nowak, da Sogesp.

Diferente da contração, que só acontece depois da 26ª semana, as cólicas podem acompanhar as gestantes ao longo de toda a gravidez e, nas fases mais iniciais, é possível que venham com um pouco de sangramento. Nessa fase, as conversas com o médico e a ultrassonografia transvaginal são valiosas para nortear a evolução da gravidez.

Vale lembrar que existe também uma lista de coisas que podem confundir você a respeito das contrações: distensão abdominal por gases, cólicas, retenção urinária, lesão pélvica e, no início da gestação, gravidez ectópica (que ocorre fora do útero e pode trazer dor abdominal e pélvica) e até mesmo a movimentação do bebê. "O endurecimento isolado da barriga ou a dor sem endurecimento não é contração. Além disso, ela sempre acontece no útero inteiro", esclarece Nowak.

sente uma agora, outra dali meia hora, depois passa dias sem notar mais nada", afirma a ginecologista e obstetra Luciana Cima, do Grupo Perinatal (RJ).

Outra característica – e boa notícia – é que o enrijecimento da barriga nesse caso não vem acompanhado de dor. Por causa disso, algumas gestantes, especialmente as de primeira viagem, só percebem o que está acontecendo ao apalpar a barriga. Porém, quando surgem dores nessa época da gestação, é motivo de alerta. A auxiliar administrativa Najla Caroline Santos, 22, sentiu a primeira contração na 26ª semana de gravidez. "As sensações eram tão intensas que corri para o hospital achando que meu bebê ia nascer. Tive um pouco de sangramento, o que me assustou bastante", diz. Com os exames, descobriu que o bebê estava bem, mas a gestação era de risco, já que o corpo dela produzia pouca progesterona, o que aumentava o perigo de aborto. A partir daí, todas as suas contrações eram muito intensas e tinham de ser acompanhadas por ultrassonografia. Felizmente, Zion Gabriel nasceu saudável e acaba de completar seu primeiro ano de vida. "As contrações preparatórias são normais e esperadas, mas, se a paciente nota que elas vêm com muita frequência e intensidade, se há dor envolvida, sangramento ou perda de líquido, deve relatar ao médico imediatamente", orienta Luciana.

Não se assuste também se, após a relação sexual, você sentir contrações. Isso acontece graças à liberação de ocitocina no corpo pelo orgasmo ou estimulação intensa dos seios. Se a gravidez não for de risco, a prática é normal e não há chance de desencadear o parto prematuro – e não prejudica o bebê. Na gravidez do segundo filho, a professora de Educação Física, Viviane Viana, 35, mãe de Arthur, 7, e Clarisse, 4, sentia contrações todas as vezes que tinha relação com o marido, o que começou no quarto mês de gestação. "No início, ficava com muito medo, e cheguei a ir diversas vezes para o hospital. Mas meu médico pediu que eu ficasse tranquila. E realmente não influenciou no nascimento da minha filha", diz.

Para aliviar qualquer desconforto ao sentir esses movimentos corporais de "treinamento", mude de posição – procure deitar e relaxar, se estiver de pé; ou levantar e caminhar, se estiver sentada. Massagem na região da lombar e da pelve também são indicadas. Aproveite esse ensaio para praticar os exercícios de respiração. Inspire devagar contando até três ou quatro e, quando soltar o ar, faça novamente a contagem. A repetição desse processo ajuda no relaxamento e vai preparando corpo e mente para lidarem com as contrações mais intensas que virão adiante.

É HORA!

Uma vez identificada a contração (na dúvida, fale sempre com o seu médico), como saber quando ela marca, de fato, o início do trabalho de parto? Essa é talvez a principal dúvida das gestantes. A resposta, no entanto, é tão simples quanto prestar atenção na fase inicial da movimentação. E aí entra uma conta simples. "O que mais importa é o ritmo. Se a gestante tem cerca de três contrações de 40 segundos a um minuto a cada dez minutos, e esse ritmo se mantém por um período de duas horas, ela está entrando em trabalho de parto ativo", explica o obstetra Paulo Nowak, da Associação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia do Estado de São Paulo (Sogesp). Existem alguns aplicativos que fazem todo o trabalho para você e ainda guardam um histórico das suas contrações, como o *Gravidez. Sprout* e o *Gravidez +*.

Ainda assim, ao chegar no hospital, pode ser que você não tenha dilatação suficiente – como aconteceu com Valquíria, citada no começo desta reportagem – e tenha que conviver algum tempo com as contrações. Felizmente, existem algumas técnicas usadas pelos especialistas que também minimizam as dores nessa reta final, que passam por medicação até terapias alternativas, co-

LEIA SOBRE SEXO NA GRAVIDEZ E NO PÓS-PARTO

NO BALANÇO DAS HORAS

ABAIXO, DICAS QUE AJUDAM VOCÊ A DIFERENCIAR AS CONTRAÇÕES DURANTE A GRAVIDEZ

CONTRAÇÕES DE BRAXTON HICKS	CONTRAÇÕES DE TRABALHO DE PARTO
CURTA DURAÇÃO: DE 15 A 30 SEGUNDOS	LONGA DURAÇÃO: DE 40 SEGUNDOS A UM MINUTO
DESCOMPASSADAS E OCORREM POUCAS VEZES POR DIA	MANTÊM RITMO CONSTANTE, QUE COMEÇA COM CERCA DE TRÊS A CADA DEZ MINUTOS E VAI AUMENTANDO A FREQUÊNCIA CONFORME O PARTO SE APROXIMA
GERALMENTE SÃO INDOLORES	PROVOCAM DESCONFORTO E DOR

mo hidroterapia (banho com água morna na barriga e nas costas para relaxar a musculatura pélvica), musicoterapia (que ajuda tanto em técnicas de respiração como na concentração para diminuir a percepção da dor), livre caminhar durante o parto, hidratação, infusão de chás e até acupuntura. "O melhor remédio ainda é o conhecimento do próprio corpo. Só assim a gestante é capaz de identificar o método de alívio que mais funciona para ela", defende a doula Samara Barth, professora do curso de gestantes Unimed e fundadora da Casa da Doula, em Itapetininga (SP).

O medo e a ansiedade geram tensão muscular e aumentam a dor, que também depende da sensibilidade de cada mulher. Por isso, o conforto físico e psicológico é fundamental. "Quanto mais segura a mulher se sentir, mais fluido será o parto", diz. Portanto, respire (ainda mais!) fundo e foque no principal: logo todo esse incômodo será substituído pela alegria de estar com o seu filho no colo.

FOTO JGI JAMIE GRILL/GETTY IMAGES

DR. TABORDA RESPONDE

"TENHO DIVERSOS MICOMAE MAL CONSEGUI ENGRAVIDAR. PORÉM, NA SEXTA SEMANA DE GESTAÇÃO, MEU BEBÊ PAROU DE SE DESENVOLVER. O QUE PODE TER OCORRIDO?"

ELISÂNGELA PAMPANA, POR E-MAIL

nética e são eliminados naturalmente. de maioria existe tratamento.

"ESTOU GRAVIDA E TENHO ALERGIA ALIMENTAR. ISSO PODE PREJUDICAR O BEBÊ DE ALGUMA FORMA?"

MICHELE LOPES, POR E-MAIL

14%

É A TAXA DE ABORTAMENTO ESPONTÂNEO NO BRASIL

PESQUISA NACIONAL POR AMOSTRA DE DOMICÍLIOS (PNAD) REALIZADA PELO IBGE

"QUANTO TEMPO APÓS A BOLSA ESTOURAR É NECESSÁRIO ESPERAR PARA FAZER O PARTO?"

CAMILA DE SOUZA, VIA INSTAGRAM

WLADIMIR TABORDA É GINECOLOGISTA, OBSTETRA (CRM 54456) E DOUTOR EM MEDICINA PELA UNIFESP. ESCREVEU A *BÍBLIA DA GRAVIDEZ*. É PAI DE PEDRO, 36 ANOS, GABRIEL, 35, LUIZA, 26, E RAFAEL, 9

W.TABORDA.COLUNISTA@EDGLOBO.COM.BR

FOTO GUTO SEIXAS/EDITORA GLOBO

Lolly

escolha amar

Prático, higiênico, seguro e resistente.

Tira Leite

Veja também:
Pote Para Leite Líquido

0800 727 2138
lollybaby.com.br

facebook.com/lollybrasil

@lollybrasil

compre online
tricae dafiti

PONTO DO MARIDO

QUANDO OCORRE LACERAÇÃO OU EPISIOTOMIA NO PARTO, ALGUNS MÉDICOS DÃO UM PONTO EXTRA AO COSTURAR A VAGINA PARA DEIXÁ-LA MAIS APERTADA – E PROPORCIONAR MAIS PRAZER AO HOMEM NAS RELAÇÕES SEXUAIS. A QUESTÃO É QUE MUITAS MULHERES NEM SÃO CONSULTADAS

TEXTO **VANESSA LIMA**

UM DOS MITOS mais difundidos sobre o parto normal é o que diz que a vagina se alarga e, por isso, a vida sexual do casal fica comprometida. Para "resolver essa questão", surgiu uma forma de violência obstétrica mais comum do que se imagina: o ponto do marido. "O procedimento é feito ao término da sutura de uma episiotomia *[corte no períneo no período expulsivo do parto]*, em que se 'aperta' a entrada da vagina, com um ponto, para torná-la mais estreita, teoricamente aumentando a satisfação sexual do marido", explica a obstetra e ginecologista Flavia Maciel de Aguiar, que coordena o Instituto Geração Mãe, em Ribeirão Preto (SP).

Muitas vezes, o profissional faz o procedimento sem avisar a paciente. "Fizeram em mim. Tinha 19 anos e nem sabia o que estava acontecendo. Achei que era normal", disse Letícia Felix, 25 anos, mãe de um menino de 3.

Não bastasse o fato em si, outra consequência é a falta de prazer da mulher na relação, já que ela passa a sentir dor. "Isso acontece por causa da lesão de nervos da região, perda da elasticidade e do estreitamento excessivo da entrada da vagina. Algumas ficam completamente inabilitadas para a penetração, com profundas repercussões psicológicas e sociais", diz. Foi o que aconteceu com Letícia: "Fiquei meses com medo de meu marido encostar em mim. Foi horrível e doloroso, pior do que a minha primeira vez. Por muito tempo, fingi prazer", lembra.

No entanto, há mulheres que defendem a prática. "Quanta frescura. Se o médico deixa sem o ponto, vão dizer que é violência obstétrica porque ficou frouxo. Eu precisei levar e agradeço", disse uma leitora de CRESCER em um post que deu o que falar nas redes sociais.

TRIBUNAL ONLINE

OS LEITORES OPINARAM SOBRE O PONTO DO MARIDO NAS REDES SOCIAIS DA **CRESCER**. CONFIRA ALGUNS DEPOIMENTOS:

"Troquei de médico quando eu estava com três meses de gestação por ele ter falado que daria o ponto do papai e por ser preconceituoso, falando que meu bebê seria cabeçudo porque tenho mãe nordestina. Infelizmente, há profissionais antigos que não se atualizam."
LILIAN GARCINDO, MÃE DE CARLOS EDUARDO, 4 MESES

"Aconteceu comigo. Tive dois filhos de parto normal e, desde o primeiro, ouço meu esposo dizer que pareço muito mais apertada do que antes. Tenho dores, sim, durante a relação. Obrigada por esclarecer. Triste não sermos informadas sobre isso antes."
NARA SELBMANN, MÃE DE VICTOR, 13 ANOS, E LUARA, 1

"No meu parto, foi feita a episiotomia sem autorização e, no final, a médica falou para o meu esposo, que estava no quarto: 'Agora, um pontinho para a alegria do pai'. Na hora, nem dei valor, porém, demorei quase seis meses para deixar de sentir dor no corte e um ano para voltar a sentir prazer com penetração. Hoje, quase três anos depois, ainda é difícil."
DANY PAULA SYUFFI, MÃE DE ALICE, 2 ANOS

PALAVRA DA ESPECIALISTA

"Episiotomia é um corte no períneo no final do período expulsivo do parto, com o intuito teórico de facilitar ou prevenir lacerações graves. Estudos científicos mostram que o procedimento não apresenta benefícios. Ao contrário: não traz vantagens nem para o bebê, nem para a mãe. O ponto do marido é um ponto a mais realizado na sutura da episiotomia. Muitos profissionais ainda acreditam que o parto danifica os tecidos vaginais. Esse procedimento seria uma tentativa não só de reconstruir a anatomia da região lesada no corte, mas também de tornar a mulher 'apertada' e, com isso, mais apta a dar prazer ao marido na penetração. Cabe uma reflexão que envolve questões de gênero, já que a vagina é da mulher, e que o prazer envolve outras questões que não se restringem à anatomia genital. Além da dor nas relações, o ponto pode dificultar os próximos partos, porque a região pode apresentar menos elasticidade."

FLÁVIA MACIEL AGUIAR, GINECOLOGISTA E OBSTETRA DO INSTITUTO GERAÇÃO MÃE, DE RIBEIRÃO PRETO (SP)

VOCÊ APROVA O PONTO DO MARIDO DEPOIS DO PARTO?

Perguntamos às leitoras o que elas pensam sobre essa prática, que ainda é comum entre alguns obstetras. Confira:

"Não pediram minha opinião nem para a episiotomia, quem dirá para o ponto do marido. Não concordo. O corpo tem o poder de se restaurar da maneira necessária. Qualquer intervenção extra só deveria ser realizada sob autorização da mulher."

MARIA EDUARDA ROBEIRO, MÃE DE MARIA HELENA, 2 ANOS

"Na minha opinião, o ponto do marido não é tão ruim assim. Melhor seria se não tivesse episiotomia porque, se não cortasse nada, nem precisaria costurar. Levei vários pontos e não reclamo. Vale garantir e deixar bem apertado. Cada uma sabe de si."

FRANCIELLE TELES, MÃE DE RAFAEL, 7 ANOS, E SAMUEL, 9 MESES

"Fizeram em mim sem meu consentimento e, por causa disso, ainda não consigo ter relações sexuais com meu marido. Não pedi para ninguém apertar minha vagina. Se eu quisesse ficar virgem, não teria casado, nem teria filhos."

ANDREIA WINCHESTER, MÃE DE ANDRESSA, 6 ANOS, E ISABELLA, 3 MESES

PARTICIPE DA SEÇÃO POLÊMICA DO MÊS

FOTO: VICTOR ALMEIDA/EDITORA GLOBO

FRANC SCO ¡ESTE MACACAO DE ALGODAO DA RENNER E RSO DE PE ,CIA DA CE NA D AS BEBÊ

OS INIMIGOS DO SONO

A HORA DE IR PARA A CAMA PARECE UM PESADELO NA SUA CASA? AQUI, DAMOS AS PISTAS PARA VOCÊ DESCOBRIR QUAL É A DIFICULDADE DO SEU FILHO, ACABAR COM OS VILÕES NO MOMENTO DO DESCANSO E GARANTIR QUE TODA A FAMÍLIA DURMA BEM

TEXTO **MARIA CLARA VIEIRA**
FOTOS **GUTO SEIXAS** / **EDITORA GLOBO**
PRODUÇÃO **CAROL PIZA**

Seu filho tem boa saúde, adora a escola, é uma criança adorável, mas... não dorme bem! E você já não sabe o que fazer, certo? Calma! Sua família não está sozinha. CRESCER realizou uma pesquisa online e comprovou o que muitos pais percebem na prática: o sono é a maior dificuldade enfrentada pelas famílias com crianças pequenas. Das 295 pessoas que responderam ao questionário, 42% escolheram esse como o principal desafio da vida com os filhos.

Uma boa noite de descanso é fundamental para o desenvolvimento infantil. É durante o sono que são liberados os hormônios do crescimento. Além disso, pesquisadores da Universidade de Otago (Nova Zelândia) descobriram que a criança que dorme mais e melhor tem menos chance de ser obesa. E os benefícios não param aí. Um estudo da Universidade de Princeton (EUA) com 1.500 crianças revelou que a privação de sono causa estresse fisiológico ou, em outras palavras, um envelhecimento celular precoce que pode estar ligado a doenças na vida adulta, como câncer e problemas cardíacos.

Fora os benefícios para o físico, não faltam provas de que dormir também é importante para a aprendizagem: uma pesquisa da Universidade McGill (Canadá), por exemplo, apontou que os alunos que dormem pouco apresentam pior desempenho nas aulas de linguagem e matemática. "A criança que não dorme o suficiente à noite tem muita sonolência diurna e isso traz prejuízos na escola e em outras atividades que realiza", afirma o neuropediatra Paulo Breinis, do Hospital da Criança da Rede D'Or São Luiz (SP). E, para completar, você sabe bem: quando o seu filho não dorme, ele fica irritado e tende a se comportar mal.

CRESCER entrevistou especialistas para você entender quais são os 13 vilões que rondam a sua casa à noite. Descubra a seguir.

1 FALTA DE ROTINA

De acordo com especialistas, o grande problema noturno da maioria das famílias é a falta de rotina – que leva a poucas horas de sono. Os motivos são vários: inexperiência dos pais para estabelecer horários, deixar que a criança fique conectada às telas por muito tempo ou vontade de ficar umas horinhas a mais com os filhos após um longo dia de trabalho... "Com o pai e a mãe trabalhando fora, há dificuldade de impor limites. Os adultos chegam tarde e cansados em casa e os filhos querem atenção – e é normal atender a essa demanda. Mas isso pode se perpetuar e atrapalhar o sono. As crianças têm ido para a cama muito tarde, acordam cedo para ir à escola e acabam dormindo pouco", explica o pediatra Gustavo Moreira, do Instituto do Sono da Unifesp. O resultado são filhos irritados ao longo do dia, que podem, inclusive, ter o desempenho escolar afetado, já que não conseguem se concentrar nas aulas por conta do cansaço.

SOLUÇÃO 1

Estabeleça uma rotina e se organize para que a criança possa tomar banho, jantar e fazer a higiene bucal tranquilamente. Cumpra o que for estipulado. A decisão do horário que ela irá para a cama deve ser feita com base na hora que precisa despertar na manhã seguinte e quanto tempo de sono terá somado ao longo do dia (*confira tabela nesta reportagem*).

SOLUÇÃO 2

Você vê pouco o seu filho e gosta de interagir com ele durante a noite? Isso é ótimo, mas deve ser feito respeitando a rotina e sem atrasar a hora de colocar a criança na cama. Nada de brincar até tarde da noite (especialmente se ela precisa acordar cedo). Uma dica importante é se desconectar dos eletrônicos e realmente dedicar atenção ao seu filho quando estiver com ele. Aproveite a hora do jantar para conversar e perguntar como foi o dia e a escola. Na hora de deitar, conte uma história ou leia um pequeno livro. Essas situações fortalecem o vínculo.

SEU BEBÊ TROCA O DIA PELA NOITE?

Não, isso não é um problema! A situação é comum e frequente com os bebês até os 3 meses de vida. Portanto, não estresse se o seu filho acorda várias vezes durante a noite e dorme bem ao longo do dia. Por ser muito novinho, ele ainda está acertando os padrões de sono-vigília. É somente por volta do sexto mês que o bebê começa a dormir melhor durante a madrugada. Para ajudá-lo a diferenciar o dia e a noite, você deve abrir as janelas e deixar a luz natural entrar quando ele estiver tirando um cochilo no meio do dia. Já durante a noite, diminua as luzes da casa (prefira os abajures). Criar uma rotina para o bebê também contribui para noites mais tranquilas. Invista nos rituais do sono desde cedo. Você pode, por exemplo, incluir a massagem após o banho, que ajuda a relaxar e acalma a criança. Seu filho vai adorar.

2 TEMPERATURA ERRADA

Como dormir com frio? E se estiver calor demais? Um fator que pode atrapalhar o sono e deixar a criança desconfortável, mas que passa despercebido para alguns pais, é a temperatura do quarto, o que a criança veste para dormir e a quantidade de cobertor. Hora de se atentar a esse quesito – especialmente no caso dos bebês, que são mais sensíveis à temperatura!

SOLUÇÃO

Sinta o clima dentro do quarto e repare se está frio ou calor demais. Isso vai influenciar no pijama que você colocará no seu filho, bem como a necessidade ou não de meias e cobertores. Quando as crianças já falam, tudo fica mais fácil, pois elas conseguem se comunicar e expressar o que estão sentindo. Com os bebês, o desafio pode ser maior. Na dúvida, vá pela seguinte regra: ele sempre deve usar uma camada a mais de roupa que os adultos.

3 CAMAS DIFERENTES

Imagine você se deitando em sua cama ao lado de seu parceiro, relaxando, fechando os olhos, caindo no sono... E, no meio da noite, desperta em um lugar diferente, outro colchão, sem ninguém ao lado. Seria assustador, não? É isso o que acontece com muitas crianças – e alguns pais não entendem por que o filho chora na madrugada. A resposta é simples: a criança que dorme no colo, no carrinho ou na cama dos pais fica confusa e amedrontada se desperta sozinha no próprio quarto horas depois. "Todos acordam durante a noite. Mas se a criança abre o olho e percebe que a mãe sumiu, essa vivência pode causar ansiedade e insegurança. Quando o modo como se pega no sono não se mantém pela madrugada, ela dorme tensa, aflita, e isso faz com que haja prejuízo na qualidade do sono", explica a neuropsicóloga Deborah Moss, mestre em psicologia do desenvolvimento infantil.

SOLUÇÃO 1

Ensine a criança a dormir por conta própria – isso pode começar no sexto mês de vida, mas nunca é tarde demais para o seu filho aprender. Faça assim: após o ritual do sono (banho, jantar, higiene bucal), coloque a criança na cama dela e fique ao lado. Cante ou conte uma história, dê boa noite e saia do quarto. Dessa forma, seu filho estará calmo, relaxado e preparado para adormecer e, caso ele desperte à noite, não estranhará o ambiente nem a sua ausência e voltará a dormir numa boa. Lembre-se: o segredo é que ele não caia no sono com você, ou será aquele chororô sempre que você não estiver mais ali.

SOLUÇÃO 2

Se o seu filho diz que precisa da sua companhia para adormecer, converse bastante, com calma. Explique que cada um tem um quarto e que é preciso dormir em camas separadas para poder descansar. Tente também oferecer um boneco ou pelúcia e diga que eles dormirão juntos. Costuma dar certo!

4 ILUMINAÇÃO OU BARULHO EM EXCESSO

A melatonina (hormônio que faz o ser humano adormecer) é liberada pelo organismo toda noite, quando a luz diminui e o ambiente começa a escurecer. Para facilitar a atuação dessa substância no organismo do seu filho, evite manter muitas lâmpadas acessas em casa. Já o barulho é um problema menor: segundo os especialistas, não é necessário fazer silêncio absoluto para a criança dormir, mas é claro que, se os pais estão conversando, ouvindo música ou vendo TV em volume muito elevado, a criança pode apresentar mais resistência em pegar no sono – ela vai querer participar da bagunça e brincar com vocês!

SOLUÇÃO 1

Quando a noite cair, lembre-se de escurecer a casa e minimizar os ruídos. Isto é, apague as luzes muito claras e diminua o volume da TV. Essas medidas colaboram para criar um clima favorável ao sono.

SOLUÇÃO 2

Se você cultiva bons hábitos, tem uma rotina estabelecida, escurece a casa, mas, mesmo assim, o seu filho fica rolando na cama, agitado, sem conseguir pegar no sono, é importante investigar o motivo disso com um pediatra. São raras as situações em que falta melatonina no organismo da criança, mas elas existem. Há casos específicos e pouco frequentes (como cegueira total, autismo, lesões neurológicas e algumas síndromes) em que o hormônio não é produzido, então o médico pode prescrever o uso de melatonina sintética se for o caso.

CAPA

5 EXCESSO DE ATIVIDADE FÍSICA

Os esportes e as brincadeiras que fazem o corpo se movimentar são fundamentais para o desenvolvimento do seu filho e precisam ser incentivados. Mas, como essas atividades são estimulantes, elas devem ser feitas, no máximo, até as 18 horas, para que a criança não fique muito desperta.

SOLUÇÃO

Caso o seu filho esteja matriculado em alguma aula esportiva que se estenda além das 18 horas, considere uma troca de horário. Em casa, durante a noite, prefira brincadeiras tranquilas e que não exijam tanto esforço físico, para que a criança vá se acalmando. Os clássicos quebra-cabeça, dominó, jogo da memória e pega-varetas são ótimas opções para toda a família.

MAR A VESTE MACACÃO EM ALGODÃO DA CEL NA D AS BEBÊ

40%

DO TEMPO DA INFÂNCIA A CRIANÇA PASSA DORMINDO.

NATIONAL SLEEP FOUNDATION

6 RONCO

Se o seu filho ronca, procure o pediatra dele. "Todo ronco é preocupante. Ele sinaliza que há algo errado e pode indicar uma apneia", afirma a presidente do Departamento Científico de Medicina do Sono da Sociedade Brasileira de Pediatria, Lucila Bizari Fernandes do Prado. A apneia acontece quando a respiração é interrompida repetidamente durante a noite e a criança não descansa como deveria. Na infância, a causa mais frequente é o aumento das amídalas e adenoides.

SOLUÇÃO

Fale sobre o ronco com o pediatra. Cada paciente é único e somente o médico pode indicar a melhor maneira de proceder. Se for um quadro leve, são prescritos corticoides. Mas, em boa parte dos casos, a cirurgia de remoção das amídalas e das adenoides costuma ser o mais recomendado. Esse tipo de operação é simples e a recuperação é rápida (em uma semana o paciente está bem). Resolver a situação é importantíssimo. Não cuidar disso causa problemas para toda a vida. Um estudo recente da Universidade de Chicago (EUA) comprovou que crianças que sofrem com a apneia e não recebem tratamento apresentam perdas de neurônios, o que pode levar a um déficit cognitivo.

7 TELAS DEMAIS

Todos os pais sabem que o uso excessivo de eletrônicos (smartphone, tablet, videogame, televisão, computador...) não é benéfico para as crianças – ainda mais antes de dormir, porque eles estimulam a criança e ainda podem inibir a produção da melatonina. Mesmo assim, muitas famílias têm dificuldade em estabelecer limites. Um estudo recente da Universidade de Londres (Reino Unido) revelou que a cada hora que a criança passa diante de uma tela, ela tem, em média, 16 minutos a menos de sono. Essa pesquisa também trouxe outro dado: 75% das crianças de 6 meses a 3 anos já utilizam dispositivos touchscreen todos os dias. Vale lembrar que a recomendação da Academia Americana de Pediatria é que bebês de até 18 meses não assistam à TV nem brinquem em tablets e smartphones. De 2 a 5 anos, o uso deve ser de, no máximo, uma hora por dia. Acima dos 6, cabe aos pais determinar, de forma consciente, quanto o filho pode mexer nos gadgets.

SOLUÇÃO 1 Evite o contato de seu filho com as telas principalmente durante a noite. O especialistas recomendam que os eletrônicos sejam deixados de lado uma hora antes de colocar a criança na cama. O que fazer com a criança enquanto não é hora de dormir? Aposte em jogos de cartas, tabuleiro, leitura de livros, contação de história, teatro de fantoches ou um simples bate-papo em família.

SOLUÇÃO 2 Tem televisão no quarto da criança? Então pense em tirá-la de lá! Um estudo de Harvard (EUA) revelou que a presença do equipamento no mesmo cômodo onde a criança dorme diminui o tempo de sono em até 30 minutos, já que elas tendem a assistir aos filmes e programas por mais tempo.

8 TERROR NOTURNO

Esse problema não tem nada a ver com pesadelo. Trata-se de uma situação em que a criança se senta na cama, começa a chorar, gritar, respira de forma ofegante e os batimentos cardíacos se aceleram – com os olhos semicerrados ou abertos. Como o próprio nome diz, é uma experiência assustadora, mas apenas para quem vê de fora. A criança não se lembra de nada no dia seguinte. Ainda não se sabe ao certo o que leva ao episódio, mas passar por situações estressantes ao longo do dia pode contribuir para o quadro, prejudicando o sono da família toda.

SOLUÇÃO Costuma desaparecer conforme a criança cresce. Quando o episódio acontecer, acalme seu filho sem acordá-lo. Abrace, e, lentamente, faça com que ele se deite. Estima-se que 3% das crianças apresentam o terror noturno em algum momento da vida. Se for frequente (mais de uma vez por noite), procure orientação médica. Casos graves podem ser controlados com medicamentos prescritos por um especialista.

9 ALIMENTAÇÃO INADEQUADA

Apesar de a alimentação não ser um problema comum que prejudique o sono da criança, ela pode atrapalhar quando a refeição é muito pesada e a criança se deita logo em seguida. Cafeína e doces também não são recomendados na refeição da noite, por serem estimulantes. Mas uma vez ou outra (quando há um festinha de aniversário, por exemplo) tudo bem, já que é uma situação excepcional.

SOLUÇÃO 1

Tente servir o jantar duas horas antes de a criança se deitar. Isso evita o mal-estar. Deixe de lado frituras e lanches, que não caem bem. Aposte em combinações saudáveis e de fácil digestão, como arroz, feijão, legumes cozidos e uma proteína. Sopa também pode ser uma boa opção.

SOLUÇÃO 2

Crianças saudáveis não precisam de nenhuma substância para pegar no sono. Mas é sabido que os chás (como de camomila, jasmim ou erva-doce) podem induzir o organismo ao relaxamento e diminuir a ansiedade. Tudo bem oferecer de vez em quando (sem açúcar) a partir do sexto mês de vida.

SOLUÇÃO 3

Se o bebê tem refluxo (o alimento volta do estômago para o esôfago), não exagere na quantidade de leite antes de dormir. Ou seja, ofereça um pouco menos do que ele costuma tomar durante o dia. Depois, espere arrotar para colocá-lo no berço. Para os mais velhos, evite pratos ácidos e condimentados – e nada de ingerir líquidos junto com a comida. Na cama, ponha seu filho de barriga para cima e eleve a cabeça com um travesseiro. Casos mais graves devem ser investigados e tratados com o pediatra.

10 BRUXISMO

Ranger e apertar os dentes durante o sono é sinal de bruxismo. As causas são variadas e incluem uma série de fatores, como roer as unhas e o excesso de tensão e nervosismo. Ele pode começar cedo, desde quando aparecem os primeiros dentinhos, e atrapalha a criança porque ela dorme mal, não descansa e pode apresentar sonolência ao longo do dia.

SOLUÇÃO Não há tratamento específico para o bruxismo – e tende a desaparecer conforme a criança cresce. É importante consultar um odontopediatra para avaliar a situação e investigar se há outros fatores associados, como alguma má-formação. Outra dica válida é averiguar possíveis motivos psicológicos (problemas em casa, na escola...) que podem estar trazendo angústia à criança.

11 MEDOS E PESADELOS

Eles estão presentes na vida de quase todas as crianças – pode ser um monstro embaixo da cama, uma bruxa atrás da porta ou o simples barulho do vento batendo na janela... "Elas acreditam no que os filmes mostram e não distinguem bem realidade e fantasia antes dos 7 ou 8 anos. Para as crianças, os medos são muito reais e concretos", diz a pediatra Lucila. Quando esses medos se manifestam na forma de pesadelos, é normal apresentar resistência para dormir, com receio de que "alguma criatura" venha pegá-la no quarto escuro.

SOLUÇÃO 1

Se o seu filho disser que não quer dormir sozinho porque tem um monstro no quarto dele, por exemplo, encare a situação com tranquilidade e acalme a criança, explicando, na prática, que não há o que temer. É importante "verificar" o local – seja atrás da porta, dentro do armário, embaixo da cama – e mostrar que ali não tem nada assustador.

SOLUÇÃO 2

Quando o problema é o escuro, ensine que os ambientes são exatamente iguais com ou sem luz. Vale recorrer a uma lâmpada de tomada bem fraquinha para ajudar a criança a se sentir mais segura.

SOLUÇÃO 3

Caso seu filho tema os pesadelos, ouça os medos dele. Às vezes, só quer um pouco de atenção. Não deixe, porém, que durma no seu quarto por conta dos sonhos ruins (essa atitude dá força ao medo). Uma boa conversa é o melhor caminho. Caso ele apareça no seu quarto no meio da noite, acolha, abrace e fale que foi apenas um sonho (não dê grandes explicações, para que ela não desperte e perca o sono). Leve-o de volta para a cama e incentive que volte a dormir. Só volte a tocar no assunto no dia seguinte – e apenas caso a criança traga o pesadelo à tona.

QUANTAS HORAS, EM MÉDIA, A CRIANÇA DEVE DORMIR POR DIA?

0 A 3 MESES:

MÍNIMA: **11 HORAS**

MÁXIMA: **19 HORAS**

4 A 11 MESES:

MÍNIMA: **10 HORAS**

MÁXIMA: **18 HORAS**

1 A 2 ANOS

MÍNIMA: **9 HORAS**

MÁXIMA: **16 HORAS**

3 A 5 ANOS.

MÍNIMA: **8 HORAS**

MÁXIMA: **14 HORAS**

6 A 13 ANOS:

MÍNIMA: **7 HORAS**

MÁXIMA: **12 HORAS**

FONTE: NATIONAL SLEEP FOUNDATION

12 SONAMBULISMO

Pode afetar até 15% das crianças, segundo a literatura médica, e é mais frequente quando os pais tiveram na infância. Trata-se de caminhar pela casa sem estar consciente. O episódio acontece no estágio mais profundo do sono. Os sonâmbulos podem murmurar e se machucar com obstáculos que encontram pelo caminho – mas eles não costumam se lembrar de nada no dia seguinte, apesar de o processo atrapalhar o descanso, já que interrompe a tranquilidade dele.

SOLUÇÃO 1

Não há muito a ser feito para resolver o sonambulismo – ele tende a desaparecer gradativamente conforme a criança cresce. É preciso adotar medidas para evitar que a criança se machuque enquanto anda. Lembre-se de manter portas e janelas trancadas, proteja as quinas e pontas de móveis e tenha cuidado com escadas. Os pais devem guiar o filho de volta para a cama o quanto antes e ajudá-lo a se deitar, mas sem acordar a criança, para não assustá-la.

SOLUÇÃO 2

De acordo com a literatura médica, certas ações podem minimizar os episódios das andanças noturnas, como diminuir o consumo de cafeína (presente no chá preto, no café, no chocolate e no refrigerante de cola), evitar exercícios físicos e deixar de assistir a programas e filmes agitados antes de dormir.

13 INSÔNIA

Ela é comum nos adultos e, em casos menos frequentes, também acomete crianças. Pode estar associada a problemas de saúde mental (como TDAH e depressão) ou a questões físicas, como bronquite. No entanto, na grande maioria das vezes, a insônia infantil tem fundo psicológico. "Em 99% dos casos ela é comportamental. Algumas crianças têm ansiedade, medos ou outras questões psicológicas que podem fazer com que não durmam à noite ou que descansem pouco. Isso traz muita sonolência ao longo do dia", explica o neuropediatra Paulo Breinis. A sonolência deixa a criança irritada, agressiva e ainda prejudica o desempenho escolar.

SOLUÇÃO

As questões clínicas devem ser avaliadas por um médico. As comportamentais podem ser trabalhadas com os próprios pais (enfrentando medos, conversando, tentando uma nova rotina...). Situações extremas e muito complexas, que fogem ao controle dos pais, merecem ser acompanhadas por um psicólogo que possa orientar a família.

SAÚDE

MUITO ALÉM DA ESTÉTICA

JÁ OUVIU FALAR EM CELULITE FACIAL? TAMBÉM CONHECIDA COMO INFECCIOSA, ELA É BEM DIFERENTE DAQUELES FURINHOS QUE APARECEM NO CORPO DE ALGUMAS MULHERES. SE A CRIANÇA NÃO FOR DIAGNOSTICADA E TRATADA CORRETAMENTE, A DOENÇA PODE EVOLUIR PARA ALGO MAIS GRAVE. ENTENDA

REPORTAGEM **JULIANA DUARTE**
FOTO **BRUNO MARÇAL/EDITORA GLOBO**

O QUE É CELULITE FACIAL?

É uma infecção profunda do tecido cutâneo de origem bacteriana (geralmente causada pelo *Streptococcus B*, hemolítico do Grupo A). Apesar de a doença afetar crianças em diversas idades, bebês de 0 a 2 anos são mais suscetíveis. Os motivos? Eles ainda não têm o sistema imunológico totalmente formado, o que favorece a instalação das temidas bactérias. Além disso, como a pele costuma ser bem mais fina que a dos adultos, a chance de formar machucados e feridas é maior, e eles são uma porta de entrada para esses micro-organismos.

QUAIS FATORES LEVAM AO PROBLEMA?

Qualquer ferida na face pode acarretar em infecção bacteriana, uma vez que, se a criança passar a mão no local ou coçar, há risco de a bactéria se instalar aí. Dermatites (alergias na pele), picadas de insetos e machucados decorrentes de quedas estão entre os motivos mais comuns. Outro fator que pode levar à celulite facial é uma sinusite que não foi tratada corretamente. Isso porque a doença contribui para o acúmulo de secreção nos tecidos, que estão totalmente ligados aos seios da face e ao canal lacrimal, por exemplo. Essa comunicação intensa pode ser uma condutora da infecção pela região orbitária, que envolve as pálpebras. Por isso, é fundamental tratar a sinusite conforme orientação médica.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DESSE TIPO DE INFECÇÃO?

O primeiro sinal é febre, seguida de uma manifestação vermelha e aumento de temperatura na região afetada. A criança também sentirá dor no local, o que pode deixá-la mais irritada ao longo dos dias (daí a importância de observar sempre o comportamento do seu filho). Outro sintoma é a secreção ocular, principalmente se o problema se manifestar perto dos olhos. Esses desconfortos precisam ser investigados pelo médico o quanto antes para que o tratamento comece o mais rápido possível.

QUAL É O TRATAMENTO?

É preciso que a criança seja internada para receber a medicação. Por se tratar de uma infecção bacteriana, os antibióticos são os mais indicados. A aplicação costuma ser endovenosa para que a ação do remédio seja mais rápida e eficaz. Geralmente, tal procedimento dura de sete a dez dias. É claro que nunca é bom ver os filhos no hospital, mas vale ressaltar que a internação é o melhor caminho nesse caso. Se não for tratada, a infecção pode se agravar. Por isso, a criança precisa de cuidados médicos 24 horas por dia.

COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

O médico fará uma avaliação da área infectada para detectar a celulite. Depois, ele costuma solicitar um exame de sangue para constatar o problema.

A CELULITE FACIAL PODE EVOLUIR PARA UM QUADRO MAIS GRAVE?

Sim. Se não for tratada de maneira certa, a infecção pode se tornar mais profunda e levar a outras doenças, como meningite ou até trombose. Isso porque a face tem uma comunicação direta com o sistema nervoso central. Por isso, não custa reforçar: o tratamento em casa não é eficaz nesse tipo de situação. Leve a criança ao médico assim que identificar algum sintoma e não se desespere com a internação.

TEM COMO PREVENIR?

A prevenção está mais ligada à higiene das crianças. Por isso, é preciso orientá-las desde cedo a ter alguns cuidados, como lavar as mãos após brincar no parquinho, usar o banheiro e antes das refeições. Outro ponto essencial é tratar bem das feridas que surgirem para que elas não se tornem a porta de entrada de infecções. O melhor é lavá-las sempre com água e sabão neutro. Leve a criança ao médico caso o problema não seja resolvido. E sem pânico: ter um machucado na pele do rosto não significa que ele evoluirá para uma celulite facial. Basta observar!

A CRIANÇA QUE JÁ TEVE ESSE TIPO DE PROBLEMA FICA MAIS SUSCETÍVEL?

É muito provável que sim, mas essa condição depende de uma série de fatores. Se o seu filho costuma acumular secreção com facilidade, por exemplo, ele pode ter uma propensão maior à celulite facial. Crianças em situações de risco (locais com baixa higiene) também estão mais propensas ao problema – como a água nem sempre é potável, a ferida poderá receber bactérias mesmo se for lavada diariamente. Aquelas com doenças como anemia, que afetam o sistema imunológico, pertencem a outro grupo de risco. Nesses casos, a chance de uma picada que parecia inofensiva se transformar em algo mais grave é ainda maior.

SINUSITE: O QUE É E COMO TRATAR

FONTES: CASSIA AMARAL, PEDIATRA E PROFESSORA DA UNIVERSIDADE ANHEMBI MORUMBI (SP); E MARCIA REGINA MONTEIRO, DERMATOLOGISTA E AUTORA DO MANUAL DE URGÊNCIAS E EMERGÊNCIAS EM PEDIATRIA, DO HOSPITAL INFANTIL SABARÁ (SP).

DRA. ANA RESPONDE

MEU BEBÊ TEM 2 MESES E TIRA COCHILOS DIURNOS DE SÓ 20 MINUTOS. DEPOIS FICA RESMUNGANDO E BOCEJA MUITO. COMO POSSO MELHORAR ESSES COCHILOS, TANTO EM RELAÇÃO À QUALIDADE QUANTO À DURAÇÃO?

CRISTIANE FRAGOSO, POR E-MAIL

POR CAUSA DE UM PROBLEMA DE SAÚDE NÃO PUDE AMAMENTAR MINHA BEBÊ DE 1 MÊS DURANTE CINCO DIAS. NESSE PERÍODO, ELA COMEÇOU A TOMAR FÓRMULA E AGORA SINTO QUE MINHA PRODUÇÃO ESTÁ BAIXA. DEVO DESISTIR DE AMAMENTAR?

ANA AMÉLIA, POR E-MAIL

500 MIL

CRIANÇAS PODERIAM SER

NASCER, EXCLUSIVAMENTE

2 ANOS OU MAIS

FONTE: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE

MINHA FILHA TEM 7 MESES E SÓ DORME SE FOR MAMANDO NO PEITO. EU QUERIA TIRAR ESSA ASSOCIAÇÃO, MAS NÃO SEI COMO. O QUE POSSO FAZER? TUDO BEM DEIXÁ-LA CHORANDO NO BERÇO?

JULIANA PONTUAL, POR E-MAIL

ANA MARIA ESCOBAR
É PROFESSORA DE PEDIATRIA DA FACULDADE DE MEDICINA DA USP, CONSULTORA DO PROGRAMA *BEM ESTAR*, DA TV GLOBO, E CLÍNICA HÁ 32 ANOS (CRM 48084)

FOTO: GUTO SEIXAS/EDITORA GLOBO

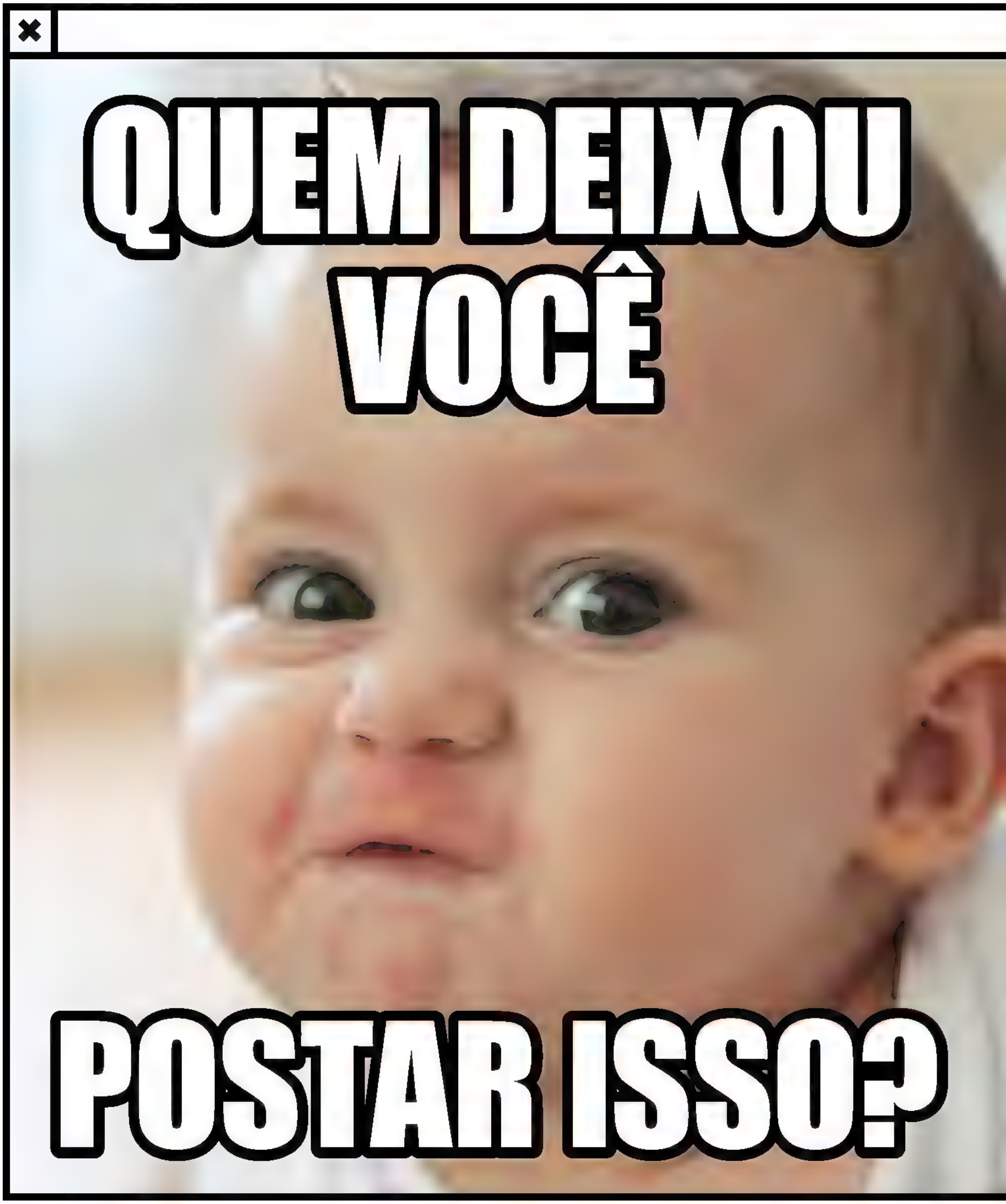
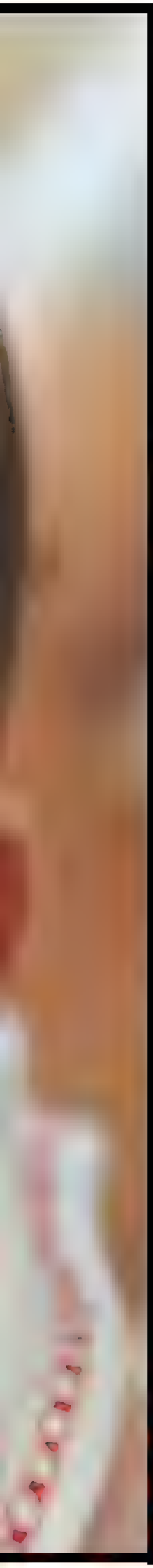


FOTO: THINKSTOCK



O MUNDO VIRTUAL NUNCA ESTEVE TÃO PRESENTE NO DIA A DIA DAS FAMÍLIAS – E COMEÇA A FAZER PARTE DA VIDA DESSA NOVA GERAÇÃO CADA VEZ MAIS CEDO. MAIS DA METADE DAS CRIANÇAS ENTRE 6 E 9 ANOS JÁ TÊM PERFIL NO FACEBOOK. BEBÊS GANHAM CONTAS NO INSTAGRAM MESMO ANTES DE CONSEGUIREM SEGURAR UM CELULAR. SIM, A INFÂNCIA FOI PARAR NAS REDES. E ESSA EXPOSIÇÃO TEM UM PREÇO

TEXTO **NAÍMA SALEH**

O bebê sentou sozinho. *Click*. Aprendeu a segurar o pé. *Click*. Se lambuzou inteiro de papinha. *Click*. Caiu um dente de leite. *Click*. Se antes os registros da infância eram guardados como preciosidades em empoeirados álbuns de família, no mundo frenético e digital da pós-modernidade eles encontraram uma nova plataforma: as redes sociais. E nem é preciso esperar por uma ocasião especial para publicar fotos e vídeos. O café da manhã, o caminho para a escola, a hora do almoço e até o banho... Tudo é pretexto para um novo post.

A prática de compartilhar fotos dos filhos nas redes se tornou tão popular que tem até nome: *sharenting*. O neologismo, resultado da fusão das palavras inglesas *share*, que significa compartilhar, e *parenting*, de pais, foi usado pela primeira vez em 2012, por um jornalista do *The Wall Street Journal*. Desde então, o *sharenting* é tema de artigos e discussões sobre os limites da exposição de crianças nas redes. E não é para menos. Uma pesquisa realizada pela Kaspersky Lab, empresa de segurança virtual, mostrou que 96% dos usuários no mundo inteiro compartilham suas informações digitalmente e 66% dos pais dividem com a rede fotos e vídeos dos filhos. Outro estudo, do C.S. Mott Children's Hospital National Poll on Children's Health (Estados Unidos), revelou que mais da metade das mães e pelo menos um terço dos pais usam a internet para discutir questões relativas aos filhos.

É fato que misturar a vida real com a digital é um caminho sem volta. Recentemente, o Facebook anunciou que chegou ao incrível número de 2 bilhões de usuários – ou seja, 26% da população mundial está na rede cria-

da por Zuckerberg. E ela não é a única a se expandir. O Instagram, criado em 2010, já ostenta 700 milhões de usuários e cresce em ritmo acelerado – o número de perfis dobrou em dois anos. "No passado, havia uma separação muito clara entre a vida presencial e a digital. Hoje, isso não existe mais", explica a pesquisadora de tendências Clotilde Perez, pós-doutora em Design Thinking pela Stanford University (EUA). "Se as pessoas estão presentes nas redes sociais, é natural que as crianças também estejam. Afinal, elas são parte da sociedade", completa.

FONTE: EMPRESA NOMINET

ECOS DO MUNDO VIRTUAL

Nem por isso é menos importante parar para refletir sobre o que a exposição precoce de crianças pode provocar. Elas ainda não têm discernimento para escolher como (e se) querem estar presentes no mundo virtual, mas sofrerão os efeitos do que está nas redes no futuro. "Tenho a impressão que virou um diário coletivo. O que fazíamos na intimidade, para guardar e mostrar aos filhos quando crescessem, agora é público", explica a neuropsicóloga Deborah Moss, mestre em Psicologia do Desenvolvimento pela Universidade de São Paulo. No ano passado, por exemplo, repercutiu nas redes o caso de uma jovem austríaca de 18 anos que está processando os pais pelas imagens que eles haviam postado de sua infância no Facebook. De acordo com ela, as mais de 500 fotos suas colocadas nas redes desde 2009 trouxeram muitos constrangimentos.

"É possível que tenhamos mais casos como esse no futuro, mas ainda é impossível prever como a Justiça brasileira lidará com eles. Vale lembrar, no entanto, que assim como os adultos, as crianças também são sujeitos de direito e merecem ter a privacidade respeitada", explica a advogada especialista em direito digital Alessandra Borelli. No Brasil, a ação por violação do direito de imagem é passível de condenação e pagamento de indenização, independentemente do prejuízo que a repercussão traga. As penalidades podem chegar a seis anos de prisão. Em outros países, a pena é ainda mais rígida. Na França, por exemplo, a violação do direito à privacidade pode acarretar em pena de um ano na prisão ou pagamento de fiança de até 45 mil euros.

Além da perenidade das imagens na rede, há outra grande questão a se considerar: não há como prever de que forma elas vão repercutir. Em alguns casos, como o da menina norte-americana Chloe, 6 anos, que se tornou uma celebridade da rede, o sucesso foi "do bem". A menina caiu nas graças da internet por causa de um vídeo postado pela mãe quando ela tinha 2 anos. A página ChloeBR, do Facebook, tem mais de 9 milhões de seguidores. Chloe se tornou a rainha dos memes e esteve no país no começo do ano a convite do Google para visitar seus fãs.

Mas a internet também pode ser cruel. Em janeiro de 2016, a americana Alice Ann Meyer, mãe de Jameson, 4 anos, viu uma foto que ela havia postado do filho em 2014 ser transformada em meme após uma intervenção desrespeitosa. Jameson tem síndrome de Pfeiffer, que apresenta como característica um tipo de deformidade do crânio. Em uma montagem grotesca, o menino foi comparado a um cão da ra-

FOTO: THINKSTOCK

ça pug. A imagem viralizou. Desesperada, a mãe fez de tudo para removê-la das redes. "Passei minha noite de sábado lutando para tirar a foto do meu filho da página do Facebook, onde ela tinha recebido 5mil *likes* e quase 3 mil compartilhamentos. Não foi uma tarefa fácil, precisei submeter 100, talvez mil relatórios (...) antes de removê-la. Sucesso! Somente para descobrir que a imagem já estava em outro site, com mais de mil compartilhamentos e *likes*", escreveu ela em um texto publicado em seu blog com o título "This Is My Son Jameson, And No, You May Not Use His Photo" ("Este É Meu Filho Jameson, e Não, Você Não Pode Usar a Foto Dele", em tradução livre). Após as denúncias, as plataformas ti-

COMO GARANTIR A SEGURANÇA ONLINE

→ **EVITE MOSTRAR DETALHES DA ROTINA:** cuidado com as informações que as imagens podem revelar. O uniforme que tem o nome da escola, a foto da hora do almoço que mostra quando as crianças chegam em casa, a selfie em frente ao condomínio

→ **SÓ NO PRIVADO:** quer muito dividir aquele momento fofo do seu filho com os parentes e amigos? Em vez de compartilhar nas redes sociais, crie um grupo restrito. Mantenha as configurações de segurança no modo privado e oriente seus familiares a não divulgarem fotos das crianças – mesmo em grupos do WhatsApp – sem a sua autorização. Vale também instalar o sistema de mensagens criptografadas, garantindo que apenas o destinatário consiga abrir o conteúdo. Isso faz com que, se o processo de compartilhamento por acaso for invadido, o hacker não consiga abrir os arquivos porque não tem a chave de segurança.

→ **JAMAIS POSTE FOTOS DE PARTES OU SITUAÇÕES ÍNTIMAS:** esse conselho pode parecer óbvio, mas não é. Fotos do bebê no penico, da primeira vez que ele usa o vaso sanitário, ou da hora do banho podem adquirir uma conotação maliciosa se caírem nas mãos erradas. Além disso, em grupos de mães, é comum encontrar imagens de genitais das crianças, junto com pedidos de opiniões sobre assaduras e outros problemas de pele.

→ **FAÇA BACKUP:** é importante descarregar constantemente as fotos das crianças que ficam nos dispositivos móveis. Caso o aparelho seja roubado ou perdido, evita-se que um desconhecido tenha acesso às imagens.

→ **CUIDADO COM OS CHECK-INS:** muitos celulares estão automaticamente configurados para registrar a localização e, muitas vezes, postá-la junto com uma atualização ou imagem

→ **USE AS PLATAFORMAS INFANTIS:** o YouTube oferece um canal só para os pequenos, o YouTube Kids. Da mesma forma, o Google também tem o Kindle, que funciona de maneira idêntica ao buscador, mas com filtragem de conteúdo impróprio para crianças. É possível, ainda, utilizar o filtro de pesquisa SafeSearch, disponível nas configurações do Google. Essas ferramentas também estão disponíveis no celular e, quando ativadas, minimizam as chances das crianças entrarem em contato com o conteúdo adulto. Ainda assim, vale lembrar: elas não são infalíveis

→ **CONVERSE COM A CRIANÇA:** a educação digital é a melhor forma de proteger seu filho. É preciso, desde cedo, criar a consciência de que, uma vez que qualquer conteudo é colocado na internet, não há mais como apagá-lo e se perde o controle sobre ele

→ **PEÇA AJUDA:** a ONG SaferNet disponibiliza canal para responder às dúvidas dos pais, que oferece atendimento por e-mail, chat e telefone. Acesse *http://new.safernet.org.br/helpline*

FONTE: EMPRESA NOMINET

POSSO PUBLICAR?

ANTES DE POSTAR QUALQUER IMAGEM DO SEU FILHO NA REDE, TENTE RESPONDER A ESSAS TRÊS QUESTÕES – SE HOUVER UM "SIM" PARA UMA OU MAIS ENTRES ELAS, MELHOR DEIXAR A FOTO SÓ PARA ÁLBUNS DE FAMÍLIA:

1 É CONSTRANGEDOR?
Aquelas fotos do seu bebê no banheiro ou pelado em cima da cama podem parecer fofas. Mas será que ele vai gostar de tal exposição daqui a dez ou 20 anos? Responda com sinceridade para evitar problemas depois. Lembre-se de que até mesmo os pais podem ser prejudicados pela "falta de noção", considerando-se que seus chefes atuais (ou futuros) também podem ter acesso a esses dados

2 COMPROMETE A SEGURANÇA?
A postagem revela detalhes da rotina? De onde a família mora? Pode ser distorcida em contextos de cunho pornográfico? Expõe a intimidade da criança? Na dúvida, não poste

3 SEU FILHO DESAPROVA?
Pergunte a opinião dele: "Você gosta dessa foto ou vídeo? Posso postar?". A partir dos 3, 4 anos, ele já tem condições de formular uma opinião sobre a própria imagem. E isso precisa ser levado em conta

raram as imagens do ar. Porém, o estrago já estava feito.

Parece um caso extremo, mas não é. Mesmo que, hoje, as imagens que você posta do seu filho não reverberem de forma negativa, no futuro, dependendo do teor, elas podem se tornar fonte de mal-estar, embaraço ou matéria para bullying. Sim, aquela foto fofinha do seu filho com bumbum de fora na praia ou mostrando o sorriso banguela podem não ser interpretadas por estranhos do jeito que você gostaria. Por isso, para Rodrigo Nejim, diretor de educação da ONG SaferNet, os pais precisam ter em mente que a esfera pública da internet vai além do círculo de familiares e amigos. "Dizemos que expor na rede cenas comuns no contexto familiar, como um primeiro banho, acabam colocando seu filho na maior praça pública do planeta", alerta.

Outro ponto fundamental é que a postagem dessas fotos pode ferir a autonomia das crianças. Muitas não são nem consultadas pelos pais. "É um equívoco menosprezar a opinião da criança. A partir dos 3 ou 4 anos, ela já pode dizer se gosta ou não de uma imagem e se quer que seja compartilhada", completa Nejim.

MAS AFINAL, QUEM DECIDE?

O centro do debate sobre a exposição de crianças na internet está em saber quem tem direito sobre as imagens delas. A resposta mais óbvia é apontar

FOTO: THINKSTOCK

para os pais. Não é bem assim. O direito à imagem e à privacidade, garantido pela Constituição, é responsabilidade tanto dos genitores quanto do Estado e da sociedade. "Além de respeitá-lo, todos temos o dever de agir em defesa da criança quando necessário. O que significa garantir a inviolabilidade de sua integridade psíquica e moral, que inclui a preservação da imagem, da identidade e da autonomia", explica a advogada Alessandra. Não denunciar a imagem de uma criança que está sendo exposta, sendo assim, também configura violar seus direitos.

E uma vez que essas imagens estão na rede, quem pode compartilhá-las? Recentemente, a cantora Sandy, que é discretíssima em relação ao filho Théo, 3 anos, deu uma bronca em um fã que fez uma montagem com fotos do menino. "Você sabe que eu não gosto que publiquem fotos do meu filho. Por favor, apague esse post. Obrigada", escreveu a cantora. Sandy está certa: imagens de crianças não podem ser compartilhadas sem autorização dos pais ou responsáveis, ainda que tenham sido postadas em modo público. "Os termos de uso não se sobrepõem à legislação do país", explica Alessandra. Isso quer dizer que, embora as regras das plataformas autorizem que fotos e vídeos postados publicamente possam ser compartilhados por outros usuários, o direito à privacidade das crianças, previsto no Estatuto da Criança e do Adolescente, pesa mais. Ou seja: não, não pode repostar ou publicar imagens de uma criança sem o devido consentimento. Mesmo que você a conheça.

O problema é que no mundo online não há garantias disso. Basta dar um print na tela e passar para frente. Foi o que fez uma tia da nutricionista Virgínia Henrique Souza, 30 anos, mãe de Manuela, 4, e Helena, 3 meses. "Quando publicava alguma foto da minha filha mais velha, minha tia copiava e compartilhava em modo público." Virgínia se irritou, mandou uma mensagem e bloqueou a tia das redes. "Só depois de algum tempo conversei com ela e expliquei os motivos da exclusão", conclui. De acordo a pesquisa da Kaspersky, 45% dos internautas compartilham vídeos confidenciais e fotos de outros. Por isso, deixe claro para familiares e amigos de grupos privados que você não autoriza que as fotos dos seus filhos sejam passadas adiante. Pelo menos assim ninguém pode alegar ignorância.

Já quando as imagens são compartilhadas por estranhos, a situação é mais difícil de contornar ainda. A blogueira Débora Nunes, 30, mãe de Clara, 6 anos, Caio, 3, e Olívia, 5 meses, viu imagens do menino serem reproduzidas em um perfil estrangeiro, em uma montagem. Ela deu queixa, mas o Instagram demorou dez dias para tirar a foto do ar. "Senti medo justamente por ser um perfil sem informação nenhuma. Quando pedi para excluir a imagem, me bloquearam. Logo pensei em pedófilos", desabafa. Nesse caso, a preocupação da mãe, na verdade, diz respeito à pornografia infantil. A confusão entre os termos pedofilia (tipo de perversão que leva um adulto a sentir atração sexual por crianças) e pornografia (publicações com caráter imoral) é normal e o receio, também. A disseminação de pornografia infantil é um problema real da internet: só em 2016, a SaferNet recebeu 56.924 denúncias anônimas envolvendo 17.645 páginas (URLs) distintas, distribuídas em 55 países de cinco continentes. "Há um mercado criminoso que busca não apenas imagens explícitas, mas também aquelas aparentemente inocentes que são consumidas e editadas para um contexto de fins sexuais. É aquele vídeo do banho ou a foto na praia. Esse conteúdo, inclusive, pode ser vendido", ressalta Nejim.

É claro que mudanças de paradigmas ocorrem de acordo com a evolução da sociedade. Acompanhar pela internet o crescimento de crianças que nem conhecemos de perto está se tornando algo natural. Mas ainda que a repercussão aconteça no mundo virtual, ela pode trazer ao seu filho problemas bem reais. Agora e no futuro.

FONTE AVG TECHNOLOGIES

#MINICELEBRIDADES

BEBÊS E CRIANÇAS ESTRELAM PERFIS NO INSTAGRAM, NO FACEBOOK E NO YOUTUBE, COM MILHARES DE SEGUIDORES. TAMANHA REPERCUSSÃO GERA FAMA E DINHEIRO, MAS TAMBÉM PODE ENCURTAR A INFÂNCIA

1,7 MILHÃO de seguidores no Instagram. Mais de 5,5 milhões de *likes*. E tudo isso com apenas 75 posts. Os números são de gente grande, mas o perfil a que correspondem pertence a quem ainda tem dentes de leite. A dona dos dígitos é Valentina Muniz, filha do humorista Welllington Muniz, o Ceará, e da modelo Mirella Santos, que já virou uma celebridade da web no auge dos seus 2 anos.

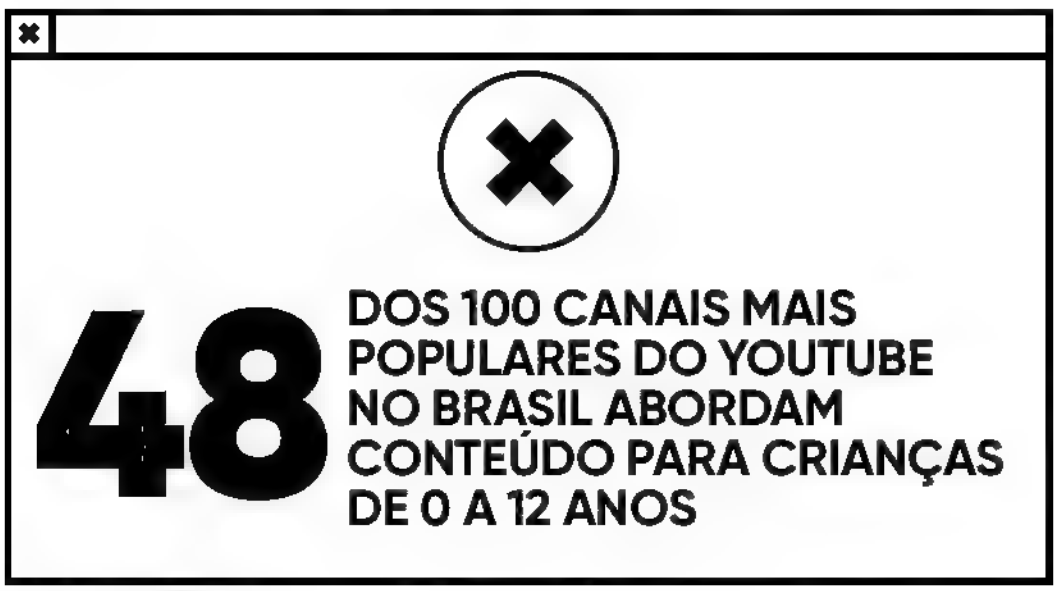
Ela não está só. Além de compartilhar o dia a dia dos filhos nas redes sociais em suas próprias contas, muitos pais têm criado perfis em nome das crianças, uma prática mal vista por especialistas. "Não dá para generalizar, mas acho que existe uma questão de se autoafirmar por meio da criança. A gente posta porque quer que as pessoas achem lindo. Isso infla o ego de qualquer pai", explica a neuropsicóloga Deborah Moss. "Mini digital influencer", "minifashionista", "babyblogger". Algumas descrições nas biografias desses perfis infantis, além de curiosas, podem ser bastante lucrativas (*veja quadro*). Para a psicóloga Renata Bento, membro da Sociedade Brasileira de Psicanálise do Rio de Janeiro, elas extrapolam a separação entre o que a criança é e o desejo da mãe por aquilo que ela gostaria que a criança fosse. "O filho imaginado nunca é o filho real. A internet pode contribuir de forma negativa porque torna real aquilo que na prática não existe", explica.

A criação de "miniblogueiras" e "baby influencers", que promovem roupas e outros produtos em eventos, entre várias ações, pode estimular um movimento perigoso: a adultização precoce. "A meu ver, o problema maior é a criança se apegar a tal ponto a esse universo de modo a expor tudo o que acontece na vida dela", completa a neuropsicóloga. O que vale tanto para as minicelebridades, assim como para os minifãs que se inspiram nelas.

Mas não é só no Instagram que os perfis infantis conquistam seguidores. No Facebook (plataforma liberada só para maiores de 13 anos) e no YouTube (onde a idade mínima é 18 anos) há crianças fazendo o maior sucesso. Um mapeamento sobre o consumo e produção de vídeos por crianças feito pelo Media Lab, da ESPM (SP), mostrou que, em 2015, havia 110 canais infantis no YouTube. Em 2016, o número dobrou. Entre eles, 61 são feitos por youtubbers mirins e 14, por teens. A investigação mostrou também que entre os 100 canais mais populares do YouTube no Brasil, 48 abordam conteúdo consumido por crianças de 0 a 12 anos. "As crianças entre 9 e 10 anos são as mais presentes. Da mesma forma que tem o lado bom, de ser um espaço às oportunidades para a criatividade, tem o risco. Da pedofilia, dos haters, de como as crianças vão reagir a comentários negativos e ofensas", explica a pesquisadora Luciana Corrêa, responsável pelo estudo.

O canal Bel para Meninas é o mais popular do YouTube: com mais de 4 milhões de inscritos, está entre os dez mais assistidos do Brasil (é o maior na categoria kids) e tem uma média de 48,3 milhões de visualizações por mês. A Bel, que na verdade se chama Isabel Peres Magdalena, tem 8 anos e estrela o canal com a mãe, Fran. Juntas, elas fazem desafios, cantam, dançam, atuam em "novelinhas" e também mostram produtos, citando, inclusive o nome das marcas.

De acordo com uma pesquisa de 2015 da Defy Media, as mídias digitais já têm mais influência sobre os jovens do que a televisão: 63% deles disseram que comprariam produtos ou marcas sugeridos por um youtubber. Um prato cheio para os anunciantes. A exposição é quase sempre feita de forma discreta, com *reviews*



FONTE: MEDIA LAB ESPM

FONTE YOUTUBE

(avaliações de produtos) e *unboxing*, termo inglês que quer dizer tirar da caixa. E é isso mesmo o que os pequenos fazem com a porção de "presentes" que ganham das empresas: desembalam e mostram nas redes. Segundo dados do Media Lab, a prática cresceu 222% de 2016 para cá.

O Núcleo Criança e Consumo do Instituto Alana, dedicado ao consumismo na infância, acompanha a exposição de menores que anunciam produtos e serviços na internet. Na teoria, crianças precisam da autorização de um juiz da Vara da Infância e Juventude para participar de peças publicitárias e programas de televisão – que também deveria ser necessária nas redes sociais. Além disso, vale lembrar que a publicidade dirigida ao público infantil é proibida por lei, uma vez que as crianças são mais vulneráveis à sedução da publicidade. Com base nisso, o Alana tem encaminhado vários processos ao Ministério Público para responsabilizar empresas que adotam tal estratégia. No ano passado, o Google teve que prestar esclarecimentos por conta de uma ação com Youtubbers mirins para divulgar uma rede de lanchonetes. O caso não chegou à Justiça, mas o Conselho Nacional de Autorregulamentação Publicitária (Conar) interviu e os vídeos foram retirados do ar. Foi a primeira vez que o Conar se manifestou em uma ação envolvendo crianças e o Youtube. "É preciso refletir sobre conteúdo com fim publicitário voltado para seres ainda em desenvolvimento", alerta Ekaterine Karageorgiadis, coordenadora do núcleo.

Para a pesquisadora Luciana, não há como frear a força das redes - até porque nossa identidade digital também faz parte de quem somos. Qual a saída, então? Preparar as crianças. "Educar para o consumo é mais relevante do que alarmar para os riscos", diz. Só assim seu filho vai compreender os limites entre o público e o privado, entre o ser e o parecer, seja na vida real ou na virtual.

QUANTO VALE UM MINI DIGITAL INFLUENCER?

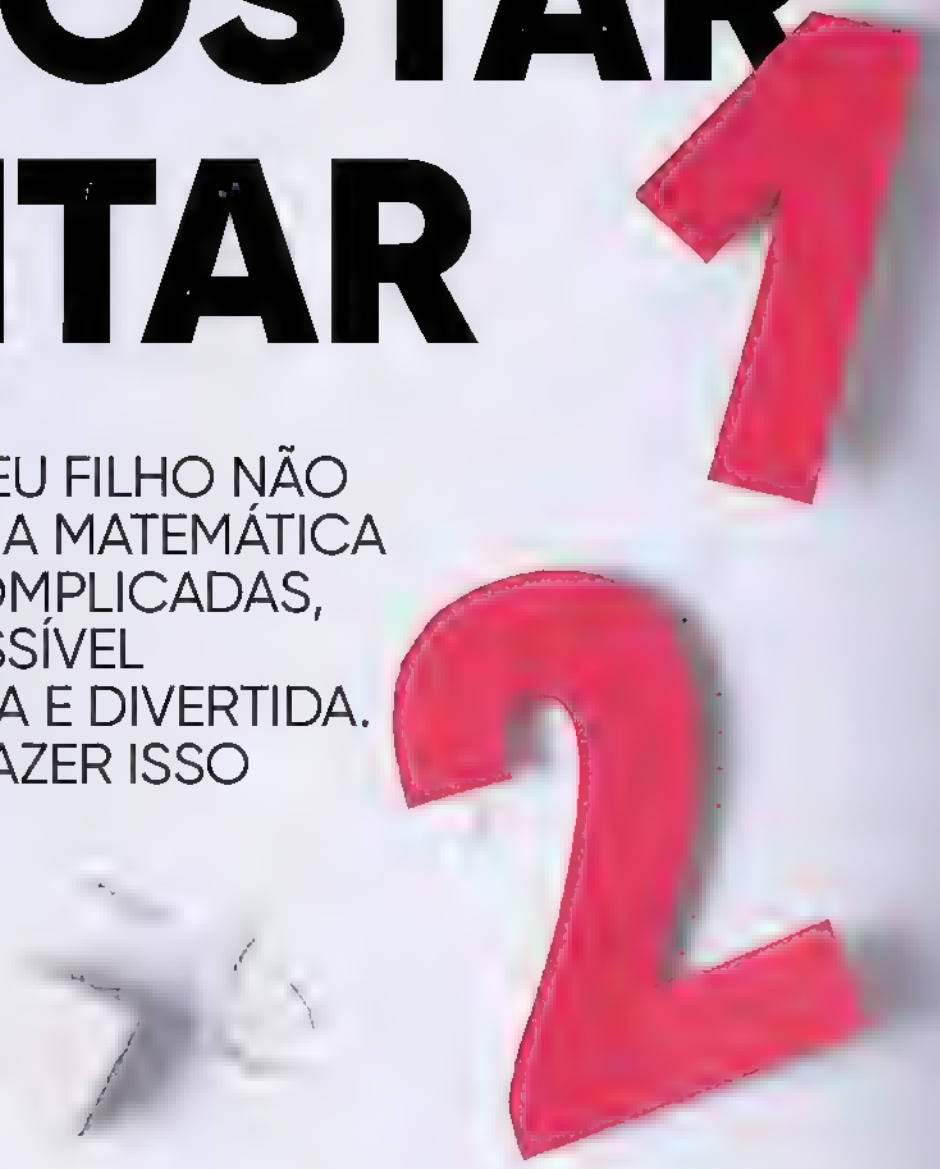
Ser um mini digital influencer virou profissão de criança também. Perfis e canais infantis de sucesso atraem anunciantes – e tamanha repercussão pode valer bastante dinheiro. A empresa Celebryts, por exemplo, funciona como uma plataforma que mapeia os influenciadores mirins e consegue filtrá-los de acordo com o interesse do anunciantes por região, público-alvo e categoria (games, gastronomia, lifestyle). Para se ter uma noção de quanto é possível lucrar na rede, Ariel Alexandre, fundador e CEO da Celebryts mostra um cálculo rápido. "O mais comum é usar a média de visualizações dos vídeos postados nos últimos 30 dias e multiplicar esse valor por 10 centavos", explica. Aplicando tal fórmula ao canal Bel para Meninas, por exemplo, o faturamento estimado só com as visualizações pelo YouTube é de aproximadamente R$ 72 mil reais – considerando uma média de 726 259 visualizações no último mês. O site Social Blade, que faz uma estimativa com base no Google Adwords, calcula, para o mesmo canal, um faturamento entre US$ 11,7 mil e US$ 186,6 mil por mês.

FOTO THINKSTOCK

PARA GOSTAR DE CONTAR

DEIXE SEUS FANTASMAS DE LADO: SEU FILHO NÃO PRECISA TER MEDO DOS NÚMEROS. A MATEMÁTICA VAI MUITO ALÉM DAS EQUAÇÕES COMPLICADAS, ELA FAZ PARTE DO DIA A DIA E É POSSÍVEL DOMINÁ-LA DE UMA FORMA PRÁTICA E DIVERTIDA. VEJA COMO AJUDAR SEU FILHO A FAZER ISSO

TEXTO **NAÍMA SALEH**
FOTOS **BRUNO MARÇAL/EDITORA GLOBO**
ARTE **TAMY RENTE**



ÁLGEBRA. Raiz quadrada. Logaritmos. Trigonometria. Se você se arrepia só de ouvir esses nomes, provavelmente não tem boas lembranças das aulas de Matemática. E agora, que chegou a vez do seu filho enfrentar as mesmas lições e provas, lá no fundo você teme que ele passe pelo mesmo aperto, não é? Se esse é o seu caso, você não está só. A cozinheira Mariana Tavares Rufino, 37 anos, mãe de Maria Isabel, 7, tem péssimas memórias da matemática. "Me formei em Direito só para fugir dos números. Desde pequena tenho trauma, por isso minha mãe já contratava um professor particular logo no começo do ano", lembra. Hoje, ela se esforça para não passar a má experiência para a filha. "Esses dias Maria Isabel chegou com uma nota baixa em matemática e eu tentei ficar calma, percebi que ela errou por pura falta de atenção. Nunca falei que eu ia mal, tento não demonstrar a minha ansiedade", completa.

Sim, a aflição dos pais pode pesar sobre as crianças. Por esse motivo, frases como: "Eu nunca aprendi" ou "Você vai ver como é difícil" não vão ajudar seu filho em nada. Do mesmo modo, se você foi uma criança que "a-ma-va" matemática e ia bem sem muito esforço, se gabar ou subestimar as dificuldades do seu filho pode atrapalhar. "Se o pai pensar que a criança é igual a ele na dificuldade, não vai permitir que ela avance. E se achar que vai ter a mesma facilidade, ficará extremamente exigente", explica a professora Neide Noffs, diretora da faculdade de Educação da PUC (SP).

Surpreendentemente, não importa qual seja o histórico dos pais com a matemática, as crianças não têm uma predisposição negativa em relação à disciplina quando vão para a escola. Na verdade, até os 9 ou 10 anos, os pequenos normalmente não mostram temor algum em relação aos números. Muito pelo contrário. "No primeiro ciclo do ensino básico, as crianças são bastante receptivas à matemática. Elas se encantam com o processo de contagem, com a maravilha de descobrir que os números são infinitos, aprendem com alegria a fazer somar", explica Marcelo Viana, diretor geral do Instituto de Matemática Pura e Aplicada (Impa).

PRECISA DECORAR?

Muitos pais – e às vezes até as crianças – questionam a necessidade de saber de cor a bendita tabuada. Com o celular na palma da mão – que tem calculadora – aparentemente não faz sentido ter que guardar quanto é 6 x 8 ou 9 x 3. No entanto, a memorização tem outros objetivos. "Nossa maneira de raciocinar como seres inteligentes é uma combinação de pensamentos elevados, criativos, com processos mecânicos. Esses raciocínios automáticos liberam o cérebro para se dedicar a outras atividades mais complexas", explica Viana. Em outras palavras: quando se é capaz de resolver operações simples como as multiplicações da tabuada, sobra mais espaço para o cérebro se dedicar a questões mais difíceis.

As dificuldades começam a aparecer por conta de dois fatores concomitantes. Ao mesmo tempo que assuntos mais complexos entram em pauta, especialmente a partir do terceiro ano, como frações, números com vírgula, multiplicação e divisão, os conteúdos vão ficando completamente deslocados do dia a dia. E isso torna a aprendizagem desestimulante.

Pense só: é fácil ensinar uma criança a contar. "Quantos brinquedos há naquela caixa?" "Quantas pessoas aparecem nessa foto?" Há várias oportunidades de trabalhar o conceito no dia a dia. Mas não é tão simples encontrar formas de abordar frações, por exemplo. E mais adiante a situação piora: tem matrizes, raiz quadrada, equação de terceiro grau. É difícil encontrar sentido em assuntos tão alheios à vivência das crianças. "É um grande desafio manter o vínculo entre o que é ensinado e o tipo de experiência das crianças na vida real. Esse esforço de tornar a matemática concreta é enorme e, de um modo geral, nós, professores, às vezes fracassamos", diz Viana. E isso se reflete na performance dos alunos. Uma pesquisa feita pela Fundação Lemann com dados do Programa Internacional de Avaliação de Alunos (Pisa) revelou que os estudantes de escolas de elite no Brasil têm desempenho em matemática inferior em relação aos alunos de nível socioeconômico médio de nações desenvolvidas. A defasagem equivale a um ano de estudos.

> É UM GRANDE DESAFIO MANTER O VÍNCULO ENTRE O QUE É ENSINADO E O TIPO DE EXPERIÊNCIA DAS CRIANÇAS NA VIDA REAL.
>
> **MARCELO VIANA, DIRETOR GERAL DO INSTITUTO DE MATEMÁTICA PURA E APLICADA**

BUSCANDO CAMINHOS

Por isso, escolas têm buscado formas de abordar o conteúdo que despertem o interesse das crianças. Em São Paulo, a professora de música Alessandra Nuñez, do Colégio Santa Maria (SP), propôs que cada sala compusesse uma música sobre a tabuada. Cada turma ficou com um número (do dois ao nove) e ela sorteou um ritmo musical para a canção. "Pesquiso sobre princípios da neurociência e vi vários trabalhos que aliaram a memorização à música", explica. As crianças gravaram as canções no estúdio da escola e levaram para casa um CD. Alessandra relata que, durante as provas, alguns professores contaram que os alunos recorreram às canções para lembrar das multiplicações. Bom exemplo de como tornar a matemática mais divertida.

Além disso, há vários estudos sobre processos de aprendizagem que abrem novos caminhos para domar os números. Uma pesquisa da Universidade de Copenhagen (Suíça) comprovou que as crianças aprendem melhor a matemática quando estão em movimento. Participaram do estudo 165 alunos do primeiro ano de três escolas diferentes. Um grupo usou o corpo todo durante as aulas, reproduzindo o formato dos números com o próprio torso. Outro grupo, mais sedentário, usou blocos de montar para ajudar com as operações. E um terceiro foi pelo caminho mais tradicional, com papel e lápis para as contas. As crianças do primeiro grupo se saíram melhor nos testes que as do segundo que, por sua vez, se saíram melhor que as do terceiro, o que mostra como o corpo pode ser ferramenta para aprender.

Para a professora Kátia Smole, coordenadora do Mathema, instituição que desenvolve métodos pedagógicos para melhorar o ensino da matemática, usar o corpo é importante principalmente para as crianças pequenas, que não conseguem ficar muito tempo paradas, mas pode trazer benefícios também aos mais velhos. "Estudos mostram que as crianças aprendem com todos os sentidos, inclusive o tato. Se movimentar facilita o entendimento de conceitos como ângulos, noções de grandezas de medidas, espaço, tempo, ritmo", explica Kátia.

É claro que para se sair bem nos exercícios é preciso primeiro entender

CONTAR NOS DEDOS PODE?

Embora alguns professores desencorajem a prática, uma pesquisa da Universidade Sheffield Hallam (Reino Unido) comprovou que usar os dedos durante os exercícios pode contribuir positivamente com a aprendizagem. O estudo, que acompanhou 137 alunos entre 6 e 7 anos, constatou que aqueles que aprenderam por meio de brincadeiras baseadas em símbolos numéricos, como dominó, ou que usaram os dedos para contar durante as atividades se saíram melhor do que as crianças que seguiram o script tradicional da sala de aula. Mas não é só: aquelas que tiveram a oportunidade de participar das atividades numéricas e também de contar nos dedos tiveram um desempenho superior a todas outras. "Nosso sistema de numeração é decimal porque temos 10 dedos. Em quase todas as civilizações do mundo, o número 1 lembra um dedo. Portanto, é mais do que natural usar os dedos para contar", explica Kátia.

5 LIVROS SOBRE MATEMÁTICA

o enunciado. Mas ter um nível adequado de compreensão de texto nem sempre basta. Kátia se lembra de uma aluna que empacou em uma questão da prova que pedia para encontrar a diferença entre 238 e 225. Quando a professora perguntou o que estava acontecendo, ela disse que precisava saber se o número cinco era par ou ímpar e a mestra não entendeu nada: não era isso que o enunciado pedia. Mas quando se aproximou, viu que a menina tinha levado a palavra diferença ao pé da letra: estava listando o que havia de igual e de destoante entre os dois números. Ela escreveu, por exemplo, que ambos começavam com dois, mas que um tinha 20 e outro 30. Assim, precisava saber se os dois eram pares ou não. "Diferença é tudo: olhar um para o outro, listar o que é parecido com o que não é parecido. Só na matemática 'diferença' significa subtração. Por isso, saber ler o texto é condição, mas não é suficiente", diz Kátia. Para ela, não basta saber o português: as crianças precisam ser matematicamente alfabetizadas.

É preciso ampliar a visão que se tem da matemática. Ela não se limita às equações que fazem as crianças – e os adultos – quebrarem a cabeça. Desenvolver o raciocínio matemático é ter lógica. É estabelecer relações entre objetos que aparentemente não estão ligados, é reconhecer e planejar as etapas de um processo, é ter noção de quantidade na hora de fazer as compras do supermercado, é saber lidar com dinheiro. "A matemática tem que aparecer uma parte da nossa vida", completa Kátia.

O PAPEL DOS PAIS

Não cabe à família tomar o lugar dos professores, tentando ensinar a criança o que está nos livros. Mas, sim, mostrar como os números fazem parte do dia a dia Veja como fazer isso:

→ **NA PADARIA** Peça para seu filho ajudar a calcular quantos pães é preciso comprar. Quantas pessoas são? Quantos pães cada uma vai comer?

→ **NO PRÉDIO** Se for de escada, exercite as multiplicações. Quantos degraus há em cada lance? São quantos lances por andar? E quantos andares têm o prédio? Se for de elevador, vale fazer contas com os andares.

→ **NA PIZZARIA** Essa é clássica. Quantas fatias têm a pizza? Se você comeu dois pedaços, qual é a fração correspondente? E meia fatia, qual fração da pizza representa?

→ **NA LOJA** Peça ajuda ao seu filho para calcular o troco das compras. É uma boa chance tanto de treinar adições e subtrações quanto de trabalhar números com vírgulas.

→ **NA COZINHA** Preparar receitas é uma boa forma de acostumar seu filho a trabalhar conceitos de medida. Uma xícara de leite, meia de farinha, três quartos de um tablete de manteiga. Quer aplicação mais prática – e deliciosa – para as frações do que essa?

ESPECIAL
DIA DOS PAIS

EDGARD E AS FILHAS, MARIA FERNANDA, 16 (*À ESQ.*), E MARIA EDUARDA, 11 (*À DIR.*)

AMOR DE PAI

QUEM SABE CUIDAR MELHOR DAS CRIANÇAS, A MÃE OU O PAI? OS DOIS, CLARO, E CADA UM À SUA MANEIRA. SAIBA POR QUE A FIGURA PATERNA É IMPRESCINDÍVEL PARA A CRIAÇÃO DE FILHOS MAIS RESILIENTES, CRIATIVOS E FELIZES

TEXTO **RITA LISAUSKAS** FOTO **RAONI MADDALENA/EDITORA GLOBO**

QUANDO FICOU GRÁVIDA pela primeira vez, a jornalista Bruna Saniele, 35 anos, mãe de Ana Sílvia, 3, e Lucas, 1, não viu necessidade de que o marido participasse dos ultrassons e das primeiras consultas. "Eu não pedia para ele mudar o horário de trabalho ou sair mais cedo para me acompanhar. Eu ia sozinha numa boa, porque encarava esses momentos como algo entre mim e o meu bebê", conta. O marido de Bruna, o também jornalista Tadeu Meninconi, 31, não se ressentiu por não ter sido "convidado" a participar de momentos como esses na gestação da filha. "Sei que a gravidez é uma coisa mágica, mas também muito difícil. Eu tentava dar espaço para ela, estando presente, mas sem sufocar", conta.

Esse comportamento de Bruna é normal e tem explicação, como diz a psicanalista Thaís Garrafa, supervisora da Clínica do Instituto Gerar (SP), especializado em atendimento e pesquisa sobre perinatalidade e parentalidade: "A vontade de se isolar é comum para algumas grávidas. Ela começa a construir um espaço para o bebê na vida dela. Então, inevitavelmente, tira o 'investimento' que faz nas outras coisas do mundo, vai se recolhendo e pensando na mãe que quer ser, que família quer ter".

DESDE A GRAVIDEZ, SIM!

A atitude, no entanto, embora esperada, não deveria excluir o pai, diz a psicóloga e escritora Elizabeth Monteiro, autora do livro *Cadê o Pai dessa Criança?* (Summus Editorial). Para ela, mesmo a gestação parecendo ser um período quase exclusivo da mulher, o homem tem que ser chamado para todos os preparativos que envolvem a chegada do filho, para que não tenha dificuldade de "entrar no papel de pai". "Ele tem que participar. Muitas vezes, se abstém porque aprendeu que sua presença não é importante e a mulher prefere a companhia da própria mãe na gestação, por exemplo. Mas ele deve ser trazido para perto porque o vínculo com o bebê começa a ser construído ainda na gravidez", garante.

Incluir o pai em todas as etapas da gestação, segundo o pediatra Moisés Chencinski, presidente do Departamento Científico de Aleitamento Materno da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SP), faz com que o homem entenda uma das máximas da paternidade: a de que o pai não ajuda. Cria junto. "O homem precisa entender desde cedo que vai compartilhar todas as tarefas e também as decisões sobre esse bebê que vai nascer. Que não é provedor. E sim corresponsável por essa criança", afirma.

E não são apenas as mulheres que, muitas vezes, entendem a gestação como um período que só diz respeito a elas. Os futuros pais são vistos como coadjuvantes inclusive pelo sistema de saúde. A enfermeira obstétrica e doutora em Ciências pela USP, Adriana Manganiello, que trabalhou por muitos anos no SUS, observava como era baixa a adesão deles às consultas de pré-natal. "Ao abordar essa questão com as gestantes e seus parceiros, a alegação que me davam era que gravidez era 'coisa de mulher'", conta. Diante dessa realidade, ela e outras colegas enfermeiras criaram uma cartilha educativa direcionada aos homens, focada nas reais necessidades dos pais que vivenciam o processo da gravidez, parto, puerpério e cuidados com o bebê. Nasceu assim a *Orgulho de Pai*, disponível gratuitamente

pela internet. "A inserção do homem na gestação é uma recomendação antiga da Organização Mundial da Saúde (OMS). É importante que o pai não seja visto como um elemento acessório, mas, sim, como um dos protagonistas desse processo. Assim, terá melhores condições em compreender seu novo papel, as alterações físicas e emocionais de sua parceira, as mudanças na vida conjugal e na dinâmica familiar", completa.

Justamente com o intuito de incluir ainda mais o pai na gestação, a equipe do ginecologista e obstetra Caio Prado criou o "pré-natal do pai", no Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto (SP), onde o especialista faz atendimentos. Os homens são convidados a participar de todos os ultrassons e consultas da companheira. Também realizam exames, como as gestantes, para que estejam com a saúde em dia para quando o bebê chegar. Mas o objetivo, segundo o obstetra, não é somente cuidar da saúde dele e sim engajá-lo e prepará-lo para o nascimento do filho. "Eles acabam se sentindo parte da gravidez, tiram suas próprias dúvidas e até ajudam as gestantes a seguir o pré-natal corretamente. Com o pai inserido e participativo, ambos se sentem seguros e preparados para o parto", afirma Prado.

SEMPRE PERTO

Se ao longo dos nove meses ter o futuro pai por perto é tão importante para ele mesmo, para o bebê e para a mãe, depois seu papel torna-se ainda mais relevante. Apesar de, nos primeiros meses, o bebê parecer só interessado nos peitos cheios de leite da mãe, até para que tudo corra bem na amamentação, a presença do companheiro faz toda a diferença, como mostrou um estudo conduzido pela Cleveland Clinic Foundation (EUA). A autora da pesquisa, a pediatra norte-americana Heidi Littman, ouviu cerca de 115 mães durante o puerpério e descobriu que 98,1% das que amamentavam tinham maridos presentes e que apoiavam a amamentação, enquanto apenas 26,9% das mulheres cujos maridos não apoiavam a prática ou eram indiferentes amamentavam os filhos. De acordo com Chencinski, o pai é de fato peça-chave para que a amamentação "engrene". "Estar junto da mulher que amamenta, ajudando-a com todas as tarefas, é fundamental para o sucesso desse processo", diz.

Prova disso é a médica e cantora Júlia Rocha, 34. Ela conta que a parceria e a dedicação do marido, o administrador Átila Barbosa, 32, tem sido essencial para conseguir amamentar a filha, Gabriela, 5 meses. "Ele mesmo encontrou uma solução para que eu possa descansar mais. Coloca a Gabi no berço e passa a noite com ela, dormindo na cama ao lado. E só me traz a bebê quando ela quer mamar. Assim, consigo descansar à noite", diz. Além de uma esposa mais disposta, com menos olheiras e mais feliz, o pai ganhou uma filha superconectada com ele. "Algumas vezes, ela só para de chorar no colo do pai", diz Júlia, orgulhosa, dizendo que, embora a cantora da casa seja ela, as músicas de ninar de Átila são as preferidas de Gabi. E isso tem comprovação: "Estudos mostram que a voz mais grave do pai acalma a criança. Então ele deve cantar, embalar e conversar com o filho", afirma Elizabeth Monteiro.

Para reforçar a influência paterna no desenvolvimento das crianças, pesquisadores da Imperial College London, King's College London e Universidade de Oxford (Reino Unido) acompanharam a interação entre 128 pais e seus filhos em dois momentos: quando as crianças tinham 3 meses e após completarem 2 anos. No primeiro caso, os pais ficaram com os bebês sem brinquedos ou qualquer outra distração em cima de um ta-

O BOM DE SER DIFERENTE

Nas redes sociais, vários memes mostram crianças bem arrumadas, comportadas e bem alimentadas sob os cuidados da mãe e com roupas descombinadas, comendo besteiras e correndo perigo quando estão com o pai. Apesar de a brincadeira ser alimentada pelo senso comum, é sabido que a situação não é bem assim e que "existem homens mais sensíveis e mães distraídas e despreocupadas", como diz a psicóloga e neuropsicóloga Edyleine Benczik, coordenadora do curso de Psicologia da Faculdade São Roque (SP).

Estereótipo derrubado, engana-se quem pensa que essa eventual diferença entre pais e mães é ruim. A dupla está fazendo, mesmo inconscientemente, um ótimo trabalho ao mostrar para o filho que cada pessoa tem um jeito de ser. Segundo a psicóloga Elizabeth Monteiro, crianças que percebem que não existe uma forma só de se vestir, de comer, de brincar, tornam-se mais sociáveis, adaptáveis e criativas, daquelas que sabem trabalhar em equipe. Já a psicanalista Thaís Garrafa lembra que, ao poder deixar uma mãe e seu jeito mais "certinho" em segundo plano abrindo-se para o jeito do pai, a criança amadurece para ser alguém diferente dos dois. "Isso dá lugar para ela se tornar alguém que não vai ser nem como a mãe, nem como o pai. Ela constrói um jeito autêntico, só dela. É como se pensasse: 'Se existem dois jeitos de ser, podem existir três. Ou quatro'. Ela cresce com uma vida afetiva mais rica", afirma.

A longo prazo, essa diferença vivenciada pela criança a fará se sentir segura para explorar o ambiente, escolher uma profissão e os caminhos que pretende seguir na vida, sem medo do fracasso ou de julgamentos.

COM AGENDA FLEXÍVEL, EDGARD RESOLVE OS IMPREVISTOS NO DIA A DIA DAS FILHAS

VEJA COMO OS HOMENS VIVENCIAM A GRAVIDEZ

pete. Na segunda ocasião, leram para eles. O comportamento dos homens foi analisado de acordo com a qualidade da interação que tiveram com as crianças. O resultado do estudo mostrou que filhos de pais mais envolvidos se saíram melhor em testes cognitivos, nos quais precisavam reconhecer formas e cores.

Mas mesmo o pai reconhecendo o quão fundamental é seu papel e a vontade dele em fazer tudo pelo filho, nem tudo são flores. O servidor público federal Rogério Macedo, 46, pediu um mês de férias quando a licença-maternidade da esposa, a comissária de bordo Michelle Grandi, 41, chegou ao fim. Ele queria que a mulher voltasse tranquila ao trabalho, sabendo que Guilherme, que hoje já tem 11 anos, estava sendo cuidado pelo pai. "Depois de uns três dias cuidando do bebê, encontrei-o desesperado, repetindo: 'Isso não é trabalho de homem! Isso não é trabalho de homem!'", lembra Michelle. Rogério confessa que não tinha noção de quanto uma criança demandava. "Eu nunca fui preparado para ser pai", desabafa. Aos poucos, foi aprendendo a dividir as tarefas com a esposa e, quando a caçula do casal, Laura, 6, nasceu, todo o estranhamento sobre suas funções de pai tinham passado. "Quando a Laura chegou, a 'chavinha' já tinha virado", brinca.

A doutora em Ciências Sociais, Tatiana Amendola Sanches, professora da ESPM e da Faap (SP), lembra que não existe "trabalho de homem" ou "trabalho de mulher" também quando o assunto é cuidar de filhos. Segundo ela, a confusão sobre esses papéis começa ainda na infância, com a separação entre brincadeiras de menino e de menina. "Os brinquedos para eles são aqueles relacionados à violência, velocidade e aventura. Os de menina, às tarefas do lar. Desde criança, ela é estimulada a acreditar que esse é o papel dela, e não dele. E isso não é natural", afirma.

DO JEITO DELE

Enquanto alguns homens não têm naturalidade com a divisão de tarefas, ou até o fazem com estranhamento, há aqueles que desejam (e muito!) exercer seu papel de pai e "dono de casa", mas se sentem repelidos pelas companheiras que, direta ou indiretamente, afirmam que "levam mais jeito" do que eles. "Algumas mulheres sentem ciúme ou são muito perfeccionistas, dizem que o homem não sabe fazer nada direito e o afastam", afirma a psicóloga Elizabeth. "Ouço muito essa reclamação em consultório e sempre aconselho às mulheres a deixar esse pai fazer as coisas da maneira dele. Não exis-

EDUARDO CUIDA DO FILHO JOAQUIM, 8 MESES, E DOS ENTEADOS EDUARDO, 10 ANOS, E LUCA, 7, ENQUANTO A MÃE GLAUCIANE TRABALHA

te 'jeito certo' ou 'errado' de cuidar de um filho ou de uma casa, como muitos acreditam", completa.

A advogada Luciana Santos, 37, mãe de Catharina, 3 anos e 11 meses, e Helena, 1 ano e 11 meses, confessa que dava pouco espaço para o pai das meninas por acreditar que ele não executava as coisas da maneira correta. "Meu marido sempre reclamava que eu não aceitava como ele cuidava delas. Depois de muitas brigas vi que, de fato, ele tinha razão", conta. Ao dividir as tarefas com ele, Luciana teve tempo, inclusive, para voltar à ginástica, uma de suas paixões. E confessa que as filhas estão mais felizes agora que estão também aos cuidados do pai.

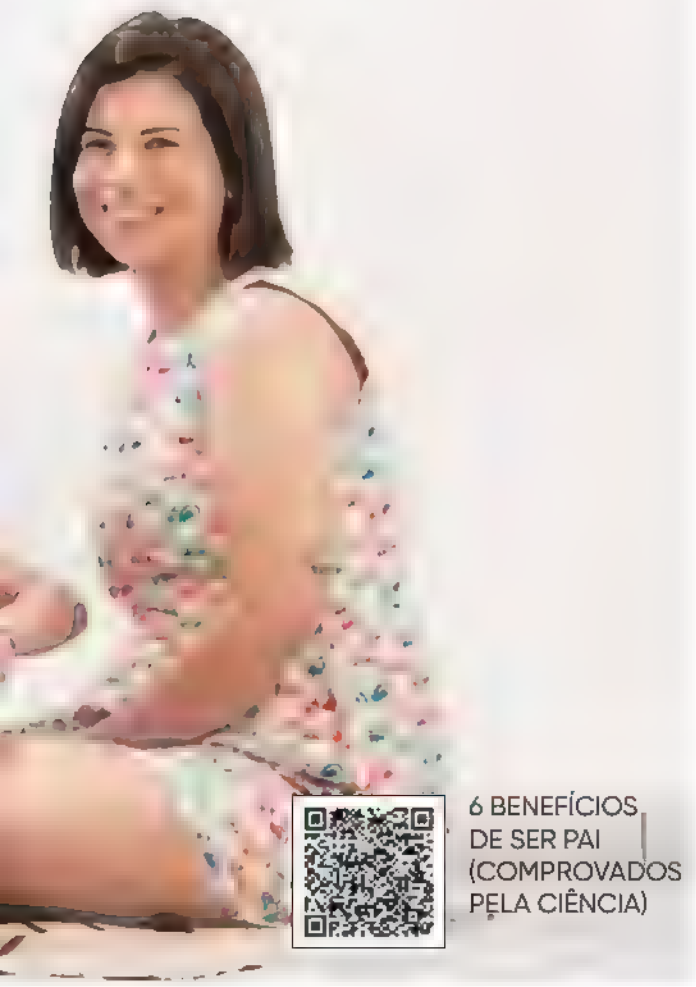
Para a psicóloga Elizabeth, o melhor a ser feito para evitar conflitos por causa da divisão de tarefas (além de entender que cada um tem seu jeito para executá-las), é o casal combinar, no dia a dia, quem vai fazer o quê. "Quem vai dar banho hoje? E quem vai fazer a comida? É preciso entrar em acordo, para que não fique pesado para ninguém", recomenda. A psicanalista Thaís Garrafa complementa afirmando que o importante é que pais e mães escolham as tarefas que dão mais prazer e não o que a sociedade espera que façam. "Assim estarão mais à vontade", afirma. Tudo bem ele ficar responsável pelas refeições da família, se a mulher não tem tanta habilidade na cozinha, e ela auxiliar as crianças nas tarefas de casa, por exemplo. Se as demandas forem divididas sem que as questões de gênero atrapalhem, a criança vai aprender, de quebra, que meninos e meninas podem fazer de tudo um pouco e um pouco de tudo.

Exemplo disso é o advogado Fernando Gurjão Sampaio, 39. Não é incomum encontrá-lo na cozinha fazendo almoço, na reunião da escola de um dos quatro filhos ou, simplesmente brincando com a caçula, Íris, 1 ano e 1 mês. Como não era pai de primeira viagem quando a única filha dele com a produtora cultural Lívia Condurú, 32, nasceu, arregaçou as mangas e foi o responsável pelos primeiros banhos, pelas trocas de fraldas e até por cortar as unhas da bebê, um dos grandes temores de Lívia – ela, sim, uma novata quando o assunto eram os cuidados com a filha. A conexão de Fernando com a bebê nunca deixou Lívia enciumada, pelo contrário. "Eu acho fantástica a parceria que eles têm", conta. "Sofri muito com a ausência do meu pai biológico e tenho certeza de que ela não vai, nem de longe, viver o sentimento de rejeição que me acompanhou durante a primeira infância. Na minha presença, ou na minha ausência, minha filha sempre sentirá que tem um cara que a admira", diz.

EM TEMPO INTEGRAL

Com essa mudança de perspectivas sobre a paternidade, cada vez mais os homens têm ido além e abraçado fortemente os cuidados com os filhos optando, inclusive, por mudar seu estilo de vida por eles. A enfermeira Maria Eugênia Mao, 36, conta que o ex-marido, o advogado Edgard Suenaga, 39, a surpreendeu positivamente como parceiro e como pai. Além de adotar sua filha mais velha, Maria Fernanda, 16, ele sempre assumia todas as tarefas com ela e a caçula, Maria Eduarda, 11, filha dos dois, enquanto ela fazia plantões puxados no hospital. Suenaga conta que era comum vê-lo nos fóruns, onde sempre ia para checar o andamento de processos dos clientes, com as meninas a tiracolo. "Como sempre tive horários flexíveis era eu quem as levava para a escola e as buscava. Ia trabalhar de terno e aquela bolsa de bebê cheia de fraldas e mamadeira." E, mesmo com a separação do casal, ele ainda é protagonista na vida das filhas. "Sou o cara que encomenda bolo para as festas da escola e que corre para o supermercado quando falta algum item na lancheira", conta, orgulhoso.

Já Eduardo Silva, 41, decidiu largar tudo para ser pai em tempo integral. Quando a esposa, a analista de mídias sociais Glauciane Monteiro Nunes, 35, engravidou, ele falou dessa vontade de deixar de lado um trabalho na indústria metalúrgica que, há tempos, não o fazia mais feliz. O que era desejo virou certeza quando Joaquim, hoje com 8 meses, nasceu. "Quando eu vi a carinha dele percebi que



6 BENEFÍCIOS DE SER PAI (COMPROVADOS PELA CIÊNCIA)

não poderia deixar passar a chance de cuidar do meu filho o tempo todo", conta.

Desde então, Eduardo faz almoço, faxina, cuida das roupas da família, vai ao mercado, leva os enteados (os dois filhos do primeiro casamento de Glauciane) para a escola e para o futebol e, claro, dedica-se ao caçula, que vai para o colo da mãe, que trabalha em casa, apenas para mamar. A hora do arroto, da fralda, da cólica, do banho é com ele. O que responde quando perguntam sobre sua profissão? "Digo que sou pai em tempo integral. Muitos homens do meu convívio assumem que têm vontade de fazer o mesmo", conta.

Mas nem sempre foi assim. Eduardo confessa que, no início, falava que trabalhava em home office. Depois, relaxou, e assumiu para todos que desistiu da profissão para cuidar do filho. Glauciane diz que sente muito orgulho do marido, mas que chegou até a procurar terapia para entender a nova organização familiar. "Foi difícil no começo aceitar que ele não tinha renda e que eu era responsável por tudo. A gente tem em mente que o papel do homem é o de provedor, mas entendi que não importa de onde vem o dinheiro, e sim que ele venha", diz.

Desconstruir papéis tão tradicionais – como o do homem como o principal responsável pelo sustento da casa e o da mulher que até trabalha fora mas é a principal responsável pela casa e o cuidado com os filhos – não é tarefa fácil. "Às vezes não é simples perceber que estamos construindo uma sociedade onde os homens não estão mais no lugar de garantir a segurança máxima da casa e as mulheres não estão sozinhas no cuidar. Temos uma geração que está vivendo algo bem diferente em relação às expectativas gerais, fazendo uma transição importante do papel do pai. Os homens de hoje têm espaço para serem diferentes do que os próprios pais foram. Ainda bem", diz Thaís Garrafa. Com esse movimento, todos ganham: mães, pais, filhos e sociedade.

NÃO BASTA SER PAI...

...TEM QUE PARTICIPAR! COMO, NA PRÁTICA, OS HOMENS PODEM ESTAR SEMPRE CONECTADOS COM O FILHO

Participe de tudo, inclusive da escolha do nome do bebê. Além de comparecer às consultas do pré-natal e aos exames, como os ultrassons, o pai pode (e deve!) participar da escolha do nome do filho, diz a psicanalista Thaís Garrafa. "É fundamental que seja uma decisão dos dois, porque o nome vai contar qual é o desejo desse casal, o que sonham para o filho." Essa parceria dever ser estendida para a compra dos móveis, do enxoval, a arrumação dos quartos, a escolha do pediatra...

O parto é um dos momentos mais importantes da vida do pai. A presença do homem na sala de parto, além de oferecer conforto para a mãe, é fundamental para a conexão dele com o bebê. E, quanto mais ele estiver preparado, melhor para todos, diz o obstetra Caio Prado, do Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto (SP). "No pré-natal com o pai presente, explicamos cada etapa do trabalho de parto, o que pode ocorrer e o que se espera dele. Assim preservamos o momento da mulher e propiciamos que o parceiro se torne pai junto, sendo mais participativo no processo", afirma.

O bebê nasceu? Ele é todo seu! Não há jeito melhor de se conectar com o bebê do que participar de todos os cuidados: dê banho, troque a fralda, cante músicas. Mas vá além, aconselha a psicóloga Elizabeth Monteiro. "Eu sempre oriento os pais a irem às consultas do pediatra e às reuniões da escola. A história dessa criança tem vários lados, não só o da mãe. O pai precisa ser ouvido em suas percepções sobre o filho", afirma.

A sós com o filho. O pai precisa ter momentos sozinho com o filho, para entender seu mundo, gostos e preferências. "Precisa conhecer seus amigos desde pequeno e, quando for adolescente, saber o que pensa, compreender suas dificuldades, sempre com carinho e afeto", afirma a neuropsicóloga Edyleine Benczik. O jornalista e escritor Marcos Piangers, 37, autor do livro *O Papai É Pop* (Editora Belas Letras) conta que a hora de levar as filhas Anita, 12, e Aurora, 5, para a escola é sagrado para ele. "Vamos a pé, de mãos dadas e é quando eu posso dar minha atenção exclusiva a cada uma delas, já que uma vai às sete da manhã e a outra às nove. É o momento em que elas se abrem comigo, a gente conversa sobre emoções e eu posso ouvir tudo o que elas têm para me ensinar", conta.

AINDA SOMOS OS MESMOS

ESTRELADO POR MARIA RIBEIRO, NOVO FILME DE LAÍS BODANSKY DISCUTE A ESTRUTURA E OS RELACIONAMENTOS FAMILIARES NOS DIAS DE HOJE, QUANDO A DIVISÃO DE TAREFAS (AINDA) PESA MAIS PARA AS MULHERES

TEXTO **JULIANA MALACARNE**

CONCILIAR MATERNIDADE, trabalho, família e casamento é um dos maiores desafios da mulher contemporânea e não é diferente com Rosa, a protagonista de *Como Nossos Pais*, filme nacional que chega aos cinemas no dia 31 de agosto. Interpretada por Maria Ribeiro, a personagem começa a questionar diversos aspectos de sua vida depois de descobrir que o homem que a criou, na verdade, não é seu pai biológico.

A revelação vem da mãe da protagonista, Clarice (vivida por Clarisse Abujamra), feita de forma seca depois de um almoço em família. Revoltada com a maneira com que a notícia foi dada, Rosa passa a repensar sua ambígua relação com a mãe, em que amor e ressentimento se misturam, além de seu próprio desempenho com as duas filhas pequenas, a rebelde Nara e a carinhosa Juliana. Ela precisa lidar também com a crise no casamento com Dado, um ativista pelo direito das populações indígenas na Amazônia. De tão engajado com a causa, o marido deixa os cuidados das meninas por conta exclusiva da mãe, incluindo as finanças da casa. Para conseguir pagar as contas, Rosa trabalha escrevendo catálogos de uma empresa que vende pias, chuveiros e vasos sanitários, abrindo mão do seu sonho de ser dramaturga.

Em entrevista exclusiva à CRESCER, a diretora do longa, Laís Bodansky, revelou que tomou cuidado para não cair em estereótipos. "Meu grande medo era que Rosa virasse uma vítima. Porque é muito fácil a gente dizer: 'Nossa! Coitada da mulher que faz tanta coisa, como ela so-

1. FAMÍLIA REUNIDA: DADO (PAULO VILHENA), NARA (SOPHIA VALVERDE), JULIANA (ANNALARA PRATES) E ROSA (MARIA RIBEIRO)
2. MOMENTOS DE TERNURA E MELANCOLIA AO LADO DAS FILHAS E DO MARIDO FAZEM PARTE DO COTIDIANO DE ROSA
3. A PROTAGONISTA TENTA ATENDER OS PEDIDOS DAS MENINAS EM UM ALMOÇO PARTICULARMENTE CAÓTICO
4. EM MEIO À CRISE NO CASAMENTO, ROSA SE APROXIMA DE PEDRO (FELIPE ROCHA), PAI DE UMA DAS COLEGAS DA FILHA JULIANA. COM O PASSAR DO TEMPO, OS DOIS PRECISAM DESCOBRIR COMO LIDAR COM OS SENTIMENTOS ENTRE ELES
5. A RELAÇÃO CONFLITUOSA DE ROSA COM A MÃE (CLARICE ABUJAMRA) MARCA A TRAMA

fre!'. Mas, mais importante do que apontar o que não está justo, é apresentar uma atitude de mudança. Também não queria uma Super-Mulher que dá conta de tudo, porque ela não existe, é uma farsa, e assim procurei um meio-termo", explica.

Não é à toa que o filme tem o título em homenagem à música composta por Belchior e imortalizada na voz de Elis Regina, que diz: "Minha dor é perceber que, apesar de termos feito tudo que fizemos, ainda somos os mesmos e vivemos como nossos pais". Um dos principais questionamentos do filme é: se atualmente a mulher divide a responsabilidade financeira da casa com o marido, por que ela ainda é a principal responsável pelo cuidado com os filhos?

Apesar das críticas a essa injusta divisão, o filme, já exibido em festivais em Paris e Berlim, deixa claro que não existem heróis nem vilões nessa história. Há maridos que são pais presentes e dispostos a fazer o melhor pela família, muitas vezes sem saber como, assim como existem esposas sobrecarregadas que acabam por descontar a tensão nos relacionamentos com todos ao redor.

Para além de debater tal questão, o filme mostra que há, sim, uma luz no fim do túnel e aponta um futuro em que todos estejam mais confortáveis com suas funções dentro da família. Uma posição otimista, com a qual a atriz Maria Ribeiro concorda. "A maneira como fui educada é diferente da maneira que educo meus filhos. Antigamente, a criança não podia dar opinião. Lembro de comer na cozinha até os 10 anos de idade porque o jantar era a hora de os adultos conversarem na sala. Tenho muito mais liberdade para falar com meus filhos sobre tudo. Ao mesmo tempo, percebo que há um endeusamento das crianças, principalmente entre os mais ricos. Mas, no geral, melhorou", afirma.

Como Nossos Pais é um filme para ser pensado muito além de sua 1h40 de duração. Inteligente, emocionante e até engraçado em alguns momentos, o longa é a pedida certa para quem quer analisar o próprio cotidiano sob um novo ponto de vista. Como ensina a letra de Belchior, viver é melhor que sonhar.

FOTO 1 PRISCILA PRADE

A CHEGADA DO SEGUNDO FILHO

POUCAS PESSOAS DÃO CONSELHOS TÃO REALISTAS SOBRE A CHEGADA DO CAÇULA QUANTO A ESCRITORA NORTE-AMERICANA DAWN DAIS EM SEU NOVO LIVRO. ELA É MÃE DE DUAS CRIANÇAS E FALA COM HONESTIDADE SOBRE A ROTINA DE UMA FAMÍLIA QUE ACABA DE AUMENTAR

TEXTO **VANESSA LIMA**

USAR UM BANHEIRO público pode ser uma experiência nada tranquila dependendo das condições do ambiente. Fazer isso na companhia de uma criança pequena é um pouco mais complicado, mas também não impossível. Agora, experimente executar essa tarefa com uma criança pequena e também com um bebê de colo. A cena é apenas uma das muitas que são descritas com detalhes sarcásticos pela escritora norte-americana Dawn Dais, mãe de Vivian, 6 anos, e Daniel, 4, no seu recente livro *The Sh!t No One Tells About Baby #2* (As M*rdas que Ninguém te Conta Sobre o Bebê Número 2, em tradução livre, ainda sem edição em português, US$ 16,49, na Amazon).

Logo no primeiro capítulo, por exemplo, ela fala do medo mais comum de pais e mães quando descobrem a segunda gravidez: como dividir o amor e a atenção que sempre foi totalmente do primogênito? Então, para essa questão, ela prefere se referir da seguinte forma: "Você está prestes a abandonar seu primeiro filho – e esse assunto vai aparecer na terapia anos mais tarde". É claro que a autora não quer dizer que você vai, literalmente, deixar seu mais velho de lado para cuidar do recém-nascido. Mas, com bom humor, ela aborda essa dificuldade de equilíbrio entre as demandas que aumentam substancialmente com a chegada de um novo bebê, passando pela importância de encontrar um espaço na agenda para estar com outras mães, seja para trocar informações ou desabafar apenas e até as mudanças no corpo e no relacionamento quando a família aumenta ainda mais.

Mas nem só de angústias vive a maternidade em dose dupla. "As pessoas dizem que seu coração cresce à medida que você tem mais filhos, mas não acho que o meu cresceu. Acho que ele sempre foi grande assim; estava simplesmente esperando para esses dois o preencherem", diz Dawn, sobre a alegria e o amor que sente pelas crianças em meio a tantos percalços que surgem com elas. Em entrevista à CRESCER, a escritora, que vive em Sacramento, na Califórnia (EUA), com as duas crianças e sua companheira, Becky, conta um pouco mais sobre suas experiências – e dá dicas para quem está decidindo se acata ou não aquele comentário que, cedo ou tarde, todo mundo que tem apenas um filho escuta: "E aí? Não vai dar um irmãozinho para ele(a)?".

FOTO GI/.AM E GR ../GETTY IMAGES

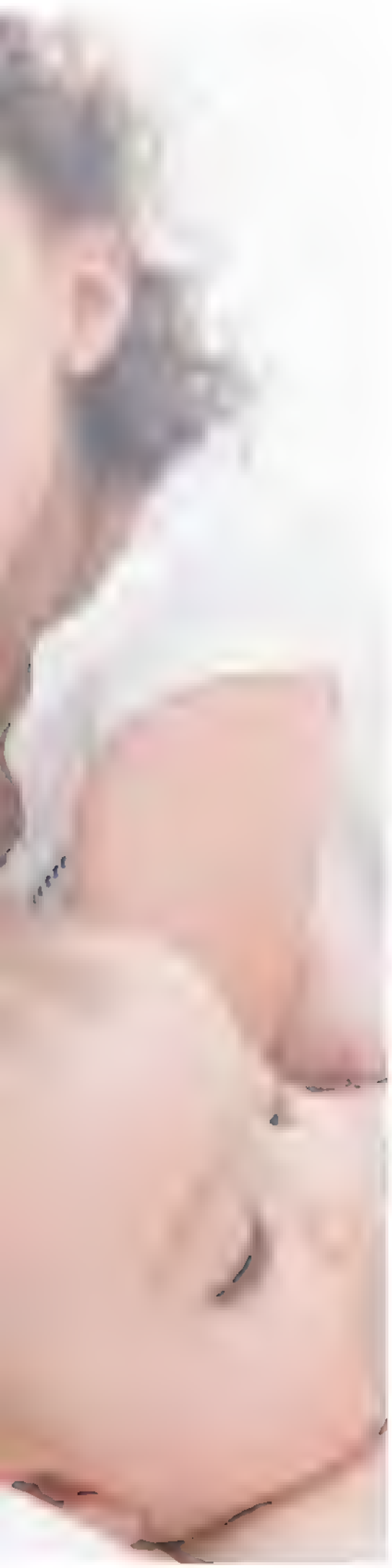
Mesmo depois de passar por todas as dificuldades com o primeiro bebê, por que você acha que as pessoas decidem ter um segundo (terceiro, quarto...)?
No meu caso, eu fui filha única e sempre quis que minha filha tivesse um irmão. Era algo de que eu sentia falta e queria que meus filhos tivessem uma família maior do que a minha. Sempre brinquei dizendo que, se meus dois filhos não fossem amigos quando crescessem, eu ficaria extremamente irritada, porque ter mais de uma criança é difícil. Então, acho bom eles serem pelo menos amigos quando forem mais velhos.

Uma das cenas mais "assustadoras" descritas no livro é uma em que você fala sobre ir a um banheiro público com uma criança pequena e com um bebê. Como foi essa situação e o que diria aos pais?
Eu passei por isso incontáveis vezes. Quando você está no processo de desfralde de uma criança pequena, e ela precisa ir ao banheiro, não dá para hesitar – você voa para o banheiro público. É um desafio único usar o banheiro público e todos os seus aspectos nojentos, principalmente quando você tenta segurar um bebê e ajudar a outra criança a sentar e a sair do vaso. Não tenho um grande conselho sobre isso, a não ser tentar focar e não pensar muito no que está acontecendo. Tente manter as crianças limpas, da maneira que for possível, então, lave-as com lenços umedecidos da cabeça aos dedos dos pés imediatamente depois.

Você acredita que ter amigos em situações parecidas é essencial na maternidade?
Ter amigas que são mães não tem preço, especialmente nos primeiros anos. É um momento em que você duvida de você mesma e é ótimo ter outras mães em quem se inspirar, mas para ter camaradagem e compreensão. Às vezes, só de saber que outras pessoas também estão

THE SH!T NO ONE TELLS ABOUT BABY #2 (AS M*RDAS QUE NINGUÉM TE CONTA SOBRE O BEBÊ NÚMERO 2, EM TRADUÇÃO LIVRE, AINDA SEM EDIÇÃO EM PORTUGUÊS, US$ 16,49, NA AMAZON)

FOTO: GI/JAMIE GR..L/GETTY IMAGES



"AS CRIANÇAS PROPORCIONAM AOS PAIS INFINITAS SITUAÇÕES RIDÍCULAS. SE VOCÊ LEVAR TUDO MUITO A SÉRIO, VAI FICAR LOUCO E VAI FALHAR."

passando por momentos complicados é suficiente para aliviar parte do estresse. Além disso, a maternidade é muito isoladora, então, a amizade que você faz com quem está passando por uma estrada parecida pode ser uma ótima maneira de se sentir conectada ao mundo.

Seus filhos não têm uma diferença de idade tão grande. Você faria diferente se pudesse escolher agora?
Gosto do intervalo que escolhemos (de mais ou menos dois anos). Fizemos isso intencionalmente e eu queria que eles tivessem idades relativamente próximas para ter uma chance maior de ter um relacionamento forte. Além disso, eu sabia que, quanto mais longe eu fosse com a criança número 1, menos provável seria eu querer começar tudo de novo com um bebê. Então, para mim, foi necessário ter o segundo rapidamente. Não tive tempo de recuperar meus sentidos.

Você acha que bom humor, o que tem muito em seu livro, é fundamental para sobreviver com duas ou mais crianças?
Acho que o humor é o mais importante na maternidade/paternidade. As crianças proporcionam aos pais infinitas situações ridículas e constantemente os fazem se sentir oprimidos. Se você levar tudo muito a sério, vai ficar louco. Você vai falhar. Muito. Espetacularmente. Quanto mais rápido você encontrar seu senso de humor, melhor, porque é um caminho longo para trilhar sem algumas gargalhadas no percurso.

Em muitas famílias, um dos pais quer o segundo bebê e o outro, não. Como resolver essa situação?
Eu realmente acho importante que os casais estejam na mesma página sobre os filhos, seja para decidir ter o primeiro ou os seguintes. Honestamente, se um deles não quer mais filhos, eu aconselharia não tê-los. Crianças são difíceis. Quando há mais que uma, elas ficam exponencialmente mais difíceis. E os dois parceiros precisam estar a bordo para lidar com as demandas de duas crianças. Se um não está completamente comprometido, pode haver muitos problemas, principalmente nos primeiros anos.

Quando o segundo filho chega, os pais costumam relaxar um pouco mais porque sabem que as crianças têm fases, que vão passar. E acabam até curtindo mais as crianças. Você acha que é possível ter essa abordagem já com o primeiro filho?
Não tenho certeza se há um jeito de um pai ou mãe de primeira viagem relaxar. Eu gostaria de ter feito isso. Eu era rígida demais em tudo com o bebê número 1. Eu ficava apavorada e me sentia esmagada com a minha falta de experiência. Eu perdia tantos pequenos momentos com minha primeira filha porque eu ficava constantemente preocupada com o que estava por vir, quando viria e se eu estava fazendo tudo certo... Com o segundo, fiquei muito mais relaxada. Ainda era difícil, mas eu não era nem de longe tão estressada. Eu apenas seguia o fluxo, compreendia que os tempos difíceis iam passar, e tentava curtir o tempo

com meu bebê. Não sei se isso é possível antes do bebê número 2, mas sempre tento dizer para os novos pais relaxarem e que vai ficar tudo bem.

Como você deu conta de cuidar das duas crianças, da carreira e ainda colocar toda a história em um livro?
Eu sobrevivo. Raramente sinto que estou fazendo tudo muito bem, mas espero que meus filhos se lembrem de que eu trabalhei duro e, mesmo assim, consegui tempo para estar com eles. Espero que se lembrem disso, mais do quão esfarrapada eu sempre estou.

Você teria um terceiro bebê? Está nos seus planos?
Não, não, não! Meu útero está aposentado.

A honestidade está muito presente no seu livro. Por que é tão importante contar como realmente é ter duas crianças na família?
É importante ser honesto porque nós todos estamos nos esforçando e pode ser muito solitário quando você só escuta sobre pais perfeitos criando crianças perfeitas. Tento oferecer um "ei, eu também!" para os pais, para que eles se sintam menos sozinhos e não se culpem por não serem tão bons quanto todas aquelas mães nas redes sociais.

Sua companheira é uma mulher. Você acha que isso, de alguma maneira, deixa seu trabalho como mãe mais fácil? Ou não faz diferença?
Sim, eu acho que torna tudo mais fácil. Minha parceira teve várias experiências com bebês antes de termos filhos, então, ela conseguiu me ensinar muito quando eu estava perdida, no começo. Ela também é naturalmente uma cuidadora, então, sempre está pronta para ajudar de todas as maneiras possíveis. Eu valorizo muito isso, mas sei que muitas mães não têm o mesmo apoio de seus parceiros.

6 DICAS PARA CURTIR SEU PRIMEIRO BEBÊ (COMO SE FOSSE O SEGUNDO)

É verdade que cuidar de duas crianças é mais difícil do que criar uma só. No entanto, a vantagem do segundo filho é já ter passado por uma experiência bem parecida – e saber que, quase sempre, dá tudo certo no final, apesar das preocupações. Que bom seria se os pais pudessem se sentir assim desde a chegada do primogênito, não é? A psicóloga especialista em maternidade e pós-parto, Luciana Rocha, de Brasília (DF), dá dicas para você aproveitar mais e se estressar menos:

1 ACREDITE EM VOCÊ — Pode parecer óbvio, mas na hora H não é. Então, esqueça o medo de prejudicar ou machucar seu filho. O instinto do ser humano é cuidar do outro, ainda mais quando se trata do seu bebê. Vai dar tudo certo.

2 CONVIVA COM OUTRAS CRIANÇAS — Se tiver a possibilidade, antes de o seu filho nascer, fique perto de outros bebês: sobrinhos, primos, filhos de amigos. A proximidade com eles ajuda a treinar o olhar e reforçar que o bebê não é assim tão frágil.

3 PENSE MAIS A FUNDO — Antes de sair comparando seu filho com os dos outros, ou de se preocupar porque o bebê da sua amiga engatinhou antes do seu, reflita sobre essa conquista e o que ela significa. Será mesmo que é tão importante assim que a criança aprenda a se locomover dessa maneira tão cedo?

4 CONVERSE — Trocar experiências com outras mães (sem focar nas comparações, é claro) é sempre útil para acalmar o coração e saber que muitos comportamentos ou acontecimentos que causam preocupação são normais e transitórios. Aposte nas amizades, nos grupos de terapia, em sessões de cinema com outros pais e bebês...

5 SEJA HONESTO — Saiba desde já que você não vai conseguir dar conta de tudo sozinho – e tudo bem! É preciso mesmo ter uma rede de apoio e contar com os parentes, com os amigos, com a escola e com quantas outras pessoas tiverem disponibilidade para cuidar de uma criança. Lembre-se também de que errar é humano. E que você está nas tentativas procurando o que é melhor para a sua família sempre.

6 ESQUEÇA FÓRMULAS MÁGICAS — A melhor forma de educar é essa ou aquela? Não há resposta. Ter em mente que não existe uma receita pronta para criar o seu bebê também ajuda a ter uma maternidade/paternidade mais pacífica. Quando se trata de um filho, não há certo e errado. O que existe é o jeito de cada família, de cada pai, de cada mãe e, é claro, de cada criança e o que funciona naquela casa. Saber disso facilita ainda a filtragem das críticas alheias, que tanto colaboram para minar a autoconfiança dos pais de primeira viagem. Força, foco e fé!

TEMPO, TEMPO, TEMPO...

V [illegible]

[illegible] de momentos na memória.

[illegible] curtir seu filho, todo molinho, aninhado no seu colo.

[illegible] você do que acontece agora.

[illegible]

[illegible] ra. No começo não é fácil, pois a mente está habituada a pensar e os pensamentos ficam entrando a todo momento. Mas, com o tempo de prática e técnica, você aprende e sentirá os benefícios de ter atenção plena no que faz e, [illegible] da) pequenos.

> "NÓS, MÃES, GASTAMOS TANTA ENERGIA EM QUESTÕES QUE PROVAVELMENTE DARÃO CERTO E DEIXAMOS DE DESFRUTAR MOMENTOS ÚNICOS COM AS CRIANÇAS"

CAROLINA AMBROGINI
GINECOLOGISTA (CRM 102706), OBSTETRA E SEXÓLOGA, COORDENA O PROJETO AFRODITE, DA UNIFESP. AQUI, ELA DÁ DICAS DE SAÚDE E RELACIONAMENTO PARA A MULHER QUE TEM FILHOS. É MÃE DE MARINA, 9 ANOS, E VICTOR, 8.

[illegible]

GAROTAS PODEROSAS

A FOTÓGRAFA E MÃE NORTE-AMERICANA KATE T. PARKER SE INSPIROU NAS DUAS FILHAS PARA LANÇAR O LIVRO *STRONG IS THE NEW PRETTY*, QUE TRAZ REGISTROS DE MENINAS SEM CABELOS ARRUMADOS OU ROUPAS IMPECÁVEIS, E, SIM, SENDO APENAS ELAS MESMAS

TEXTO **JULIANA MALACARNE** FOTOS **KATE T. PARKER**

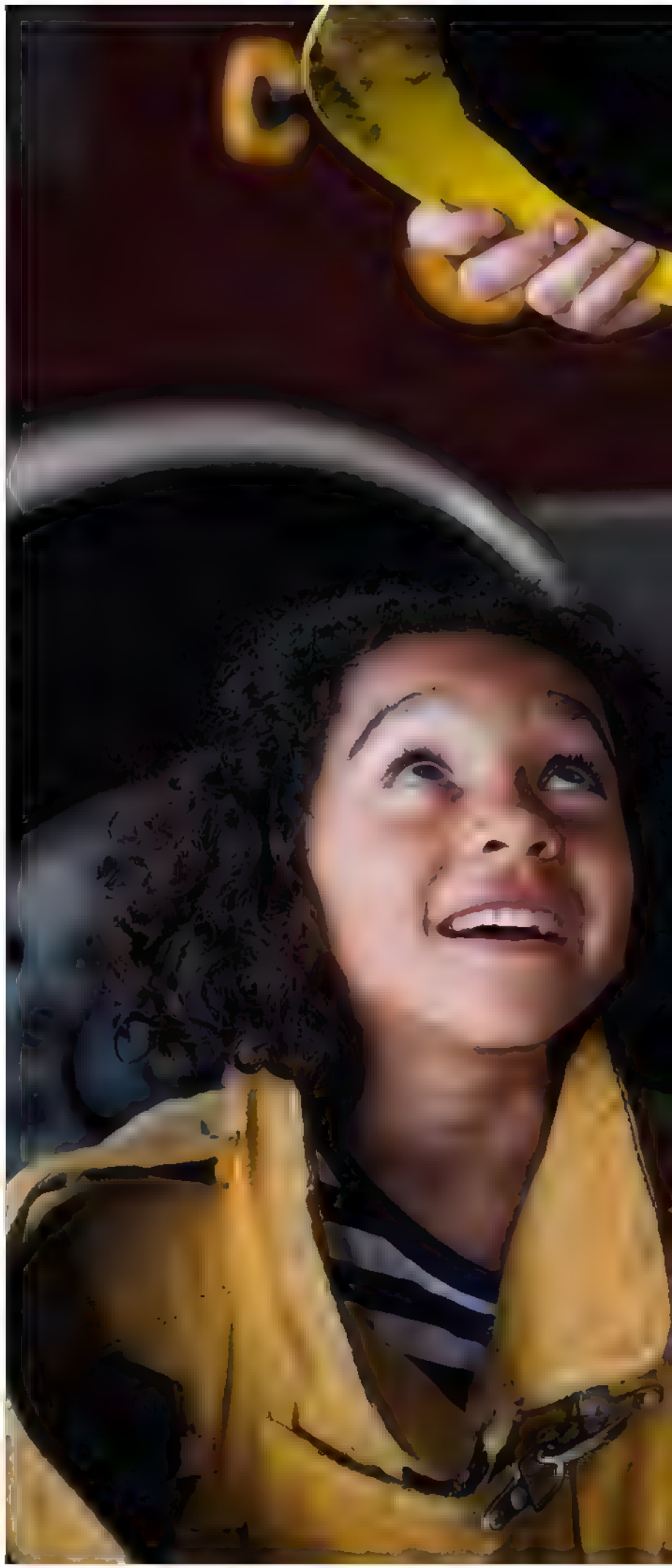
A IMAGEM DE CINCO MENINAS EM CLIMA PRÉ-JOGO É UM DOS DESTAQUES DO LIVRO.

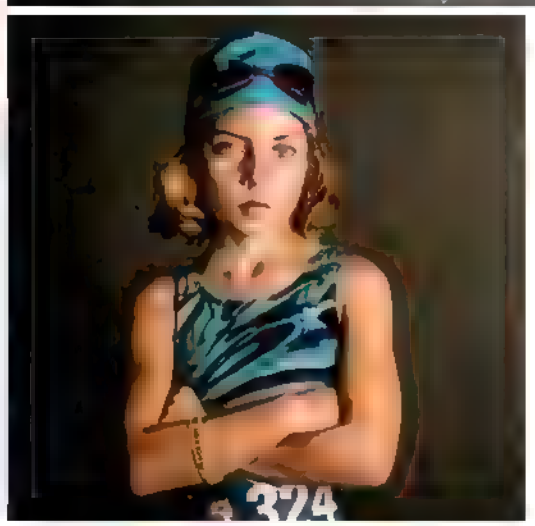
Por muito tempo, atributos como delicadeza, passividade, doçura e aparência física "quase que perfeita" foram considerados características que definiam o gênero feminino. Desde muito cedo, meninas eram instruídas a atingir esses ideais ao ouvir frases como: "Senta igual mocinha" ou "Mamãe 'te' ama porque você é linda". Mas isso vem mudando exponencialmente. O livro *Strong is the New Pretty: A Celebration of Girls Being Themselves* (em tradução livre, Forte é o Novo Bonito: Uma Celebração de Meninas Sendo Elas Mesmas), da Workman Publishing (R$ 112 pela Amazon.com), da fotógrafa norte-americana Kate T. Parker, é um exemplo dessa transformação no modo de encarar papéis de gênero. Lançada este ano nos Estados Unidos, a obra reúne 175 fotos de garotas sendo autênticas em diversas atividades, desde um mergulho na piscina até batalhando contra o câncer. O intuito é mostrar que a beleza feminina não está ligada a características e comportamentos predeterminados.

Além de fotógrafa especializada em retratos de família, Kate é mãe de Ella, 11 anos, e Alice, 8. Foram as filhas a inspiração para o projeto do livro. "Fotografava as meninas todos os dias e percebi que as imagens mais fortes e que tinham mais significado para mim eram aquelas em que apareciam sendo elas mesmas, sem nenhum tipo de filtro. Poderia ser como estivessem naquele momento: sujas, festeiras, bobas, espertas, bravas, engraçadas, barulhentas... Elas não precisavam posar de uma determinada maneira, sorrir para a câmera ou escovar o cabelo para aparecerem lindas", contou em entrevista à CRESCER.

Kate, aliás, foi criada por uma família que a deixava se expressar livremente e diz que isso é uma de suas principais preocupações em relação à educação das meninas. "Dar às garotas espaço, tempo e apoio para descobrir quem são e do que gostam, independente do que é esperado delas por serem do gênero feminino, é parte essencial do papel de pai e mentor", diz. A fotógrafa defende que, para atingir todo o seu potencial, é preciso que as garotas tenham uma imagem positiva de si mesmas e as fotos podem ajudar nessa tarefa.

Mais do que portadoras de uma (bela!) mensagem, as fotos de Kate encantam pela espontaneidade – e a receita para obter esse resultado, segundo ela, é simples (anota aí!). Em vez de pedir para que as crianças posem de uma determinada maneira, ela propõe que realizem alguma atividade, como fazer um cabo de guerra ou uma batalha de coceguinhas. Kate, então, fica em volta da cena fotografando tudo e é assim que captura momentos verdadeiros. No caso de retratos, ela abusa dos closes que ressaltam um elemento marcante, como o olhar, os lábios determinadamente cerrados ou o aparelho dentário.





À ESQUERDA, A SURPRESA DA MADDIE, 7, AO VISITAR UM CORPO DE BOMBEIROS PELA PRIMEIRA VEZ E DESCOBRIR QUE EXISTEM MULHERES NA PROFISSÃO. ACIMA (*NO ALTO*), MENINA EXECUTA PASSO DE DANÇA E, MAIS ABAIXO, AS FILHAS DE KATE, ALICE (*A MAIS NOVA*) E ELLA (*DE TOUCA*), FITAM INTENSAMENTE A CÂMERA.

KEKAI, 12, CHAMOU A ATENÇÃO DE KATE POR SUA PAIXÃO PELO SKATE E PELA VELOCIDADE.

A ESQUERDA, O SORRISO GENUÍNO DE UMA GAROTA PASSEANDO EM UM CARRINHO ADAPTADO. À DIREITA, WHITNEY, 10, DURANTE PESQUISA PARA AULA DE CIÊNCIA, MATÉRIA EM QUE TIRA AS MELHORES NOTAS DA ESCOLA.

Algumas das fotos preferidas da profissional mostram Ella e Alice fazendo suas atividades favoritas, como brincar fora de casa, fingir que são detetives, inventar gincanas e jogar futebol. Para ela, o importante é que as filhas entendam que as imagens que mostram suas personalidades são as que têm um verdadeiro encanto. "As fotografias se tornaram uma ferramenta que eu uso para combater mensagens enviadas com frequência pela mídia para meninas e mulheres de que beleza é um único estilo de cabelo, tamanho de calça ou tipo de roupa", afirma.

EXPANSÃO DA FORÇA

Ao perceber o impacto positivo que as imagens tinham em suas filhas, que ficavam animadas e orgulhosas a cada novo clique, Kate decidiu expandir o projeto para ver os mesmos resultados em meninas que não conhecia. Em 2011, ela, que mora em Atlanta, começou a viajar os Estados Unidos para fotografar garotas que conciliavam força e beleza de maneiras simples e, ao mesmo tempo, fantásticas. No livro, cada retrato vem acompanhado de uma frase que descreve o espírito daquelas garotas, desde duas que estão no topo de uma árvore admitindo que, de acordo com as regras, não deveriam ter escalado tão alto, até uma pequena carateca de 9 anos que aparece orgulhosa por ter figurado seis vezes no ranking mundial da modalidade.

Depois de clicar todas as garotas, a principal lição aprendida pela mãe e fotógrafa foi de que a força nem sempre se manifesta da mesma maneira. "Durante a produção desse livro, fui e continuo sendo inspirada pelas meninas e jovens que estão entre a capa e a última página. Esses são os rostos de uma nova geração de mulheres que não precisa de ninguém para contar a elas que o que está dentro é o que importa, porque elas já sabem disso", afirma.

Depois do lançamento de *Strong is the New Pretty*, Kate recebeu mensagens de pais, mães, educadores e meninas de vários países agradecendo pelo projeto. Além, é claro, dos abraços cheios de empolgação das filhas. "Acho que o recado de que as meninas podem fazer qualquer coisa explica a recepção positiva. A sociedade tem mudado aos poucos e eu espero que um dia, independentemente do sexo, todos encontrem o espaço para ser exatamente quem são", diz. Se depender das feras que ilustram as páginas deste ensaio, estamos no caminho certo!

#COMEÇACEDO:
FRASES QUE NÃO
DEVEMOS DIZER
AOS NOSSOS
FILHOS E FILHAS

HORA DO TREINO

AS ATIVIDADES AO AR LIVRE PODEM SER UM BOM MOMENTO DE VÍNCULO ENTRE FILHOS E PAIS. E PEÇAS EM MOLETOM OU MATERIAL TECNOLÓGICO, INSPIRADAS NOS ESPORTES, DEIXAM ESSA OCASIÃO MAIS CONFORTÁVEL. CONFIRA LOOKS INCRÍVEIS NESSE ENSAIO QUE REÚNE FAMÍLIAS REAIS

FOTO **GUTO SEIXAS/EDITORA GLOBO** STYLING **CAROL PIZA**
EDIÇÃO **ALBERTO LINS** PRODUÇÃO EXECUTIVA **AMANDA FILIPPI**
PRODUÇÃO DE MODA **JAQUELINE CIMADON** ASSISTENTES DE MODA **MARY NUNES E DANILO MORALES** BELEZA **VALE SAIG**
AGRADECIMENTO **COMPLEXO ESPORTIVO DO PACAEMBU (SP)**
PRAÇA CHARLES MILLER, S/Nº - PACAEMBU - TEL.: (11) 3664-4650

ESPECIAL
DIA DOS PAIS

MARIA VESTE **MACACÃO** DE [illegible]ÃO, R$ 299,70, DA ANIMÊ. [illegible] DE POLIESTER, R$ 139,99, DA HERING KIDS. **TÊNIS** DE CAMURÇA, R$ 279, DA NEW BALANCE PARA LUDIQUE ET BADIN.

ALICE USA **BLUSA** DE PELÚCIA, R$ 79,90, DA RENNER. **CALÇA** DE POLIÉSTER, R$ 209,90, DA ANIMÊ. **TÊNIS** DE COURO, R$ 229,90, DA NEW BALANCE PARA LUDIQUE ET BARDIN.

RAPHAEL VESTE **CAMISETA** DE POLIÉSTER, R$ 199,99, DA ADIDAS. **CALÇA** DE MOLETOM, R$ 229,99, DA REEBOK. **MUNHEQUEIRA**, R$ 14,99, DA DECATHLON. **TÊNIS** DE CAMURÇA, R$ 599,90, DA NEW BALANCE.

BOLA DE VÔLEI DE SOFT PLAY, R$ 120, DA WILSON.

ANTHONY USA **BERMUDA** DE POLIÉSTER, R$ 59,90, DA WILSON. **TÊNIS** DE COURO, R$ 250, DA VERT.

DAVID VESTE **SUNGA** DE POLIÉSTER, R$ 39,99, DA DECATHLON. **CALÇA** DE POLIÉSTER, R$ 698, DA À LA GARÇONE. **CHINELO**, R$ 169,90, DA RIDER PARA A CARTEL 011.

PEDRO USA **CASACO** DE POLIÉSTER, R$ 39,90, DA THE NORTH FACE PARA RENNER. **BERMUDA** DE MOLETOM, R$ 136, DA PISTOL STAR. **MEIA** DE ALGODÃO, R$ 22,99, DA LUPO. **TÊNIS** DE COURO, R$ 369,90, DA OUS PARA STORVO

THIAGO VESTE **CAMISETA** DE POLIÉSTER, R$ 279,90, DA NIKE. **COLETE** DE MOLETOM, R$ 179, DA RENNER **BERMUDA** DE POLIÉSTER, R$ 159,90 DA EVERLAST.

ANTHONY VESTE **BLUSA** DE MOLETOM, R$ 49,90, DA MALWEE. **BERMUDA** DE POLIÉSTER, R$ 89,90, DA GAP. **LEGGING** DE ALGODÃO, R$ 138, DA BEBÊ BOUTIQUE. **TÊNIS**, R$ 249,90, DA ASICS.

DAVID USA **CASACO** DE POLIÉSTER, R$ 329, DA STORVO. **LEGGING** DE POLIÉSTER, R$ 299,90, DA NEW BALANCE. **BERMUDA** DE MOLETOM, R$ 279,90, DA NIKE. **TÊNIS**, R$ 529, DA NIKE.

PEDRO USA **BLUSA** DE POLIÉSTER, R$ 139, DA PISTOL STAR. **REGATA** DE POLIÉSTER, R$ 49,99, DA DECATHLON. **BERMUDA** DE POLIÉSTER, R$ 59,90, DA WILSON. **LEGGING** DE POLIÉSTER, R$ 99,90, DA WILSON. **TÊNIS**, R$ 549,90, DA NIKE.

THIAGO VESTE **CASACO** DE POLIÉSTER, R$ 299, DA STORVO. **LEGGING** DE POLIÉSTER, R$ 109, DA NEW BALANCE **BERMUDA** DE POLIÉSTER, R$ 299,90, DA NIKE. **TÊNIS**, R$ 699,99, DA ADIDAS.

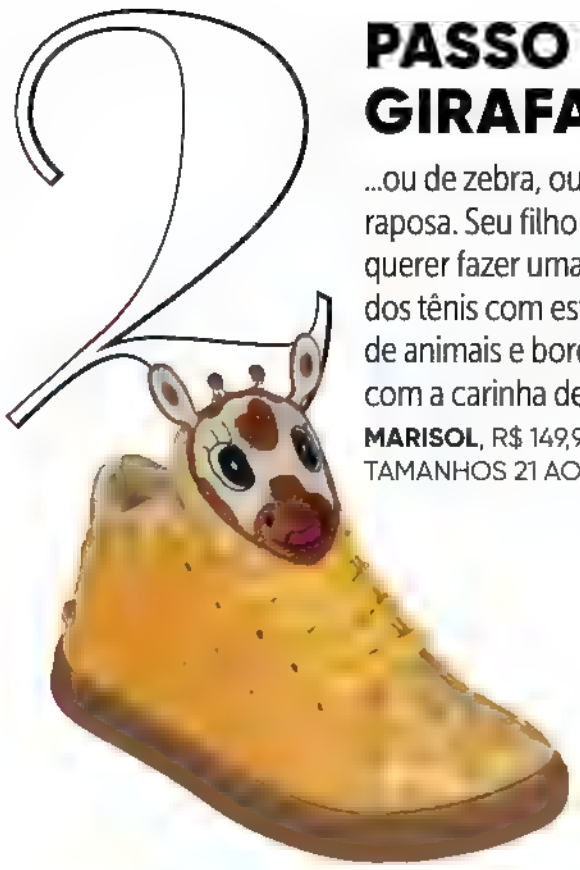
LANÇAMENTOS

POR **ALBERTO LINS**

1 FANTASIA A TIRACOLO

Dragões podem ser bem divertidos. Especialmente esse (na verdade uma bolsa de sarja!), com estampa de bananas e pompons coloridos.

A FÁBULA, R$ 159, MEDE 45 CM X 20 CM.



2 PASSO DE GIRAFA...

...ou de zebra, ou de raposa. Seu filho vai querer fazer uma coleção dos tênis com estampas de animais e bordados com a carinha deles.

MARISOL, R$ 149,90, TAMANHOS 21 AO 32

3 VOCÊ ESTÁ BRINCANDO?

Para comemorar dois anos da marca, a Roupa para Brincar se une à banda Pequeno Cidadão para criar uma minicoleção, como a legging aí do lado. Ela é feita de tecido tecnológico ultrarresistente, com proteção UV50+, elástico macio na cintura e sem costura lateral. Ou seja, o resultado são itens funcionais e cheios de estilo.

ROUPA PARA BRINCAR + PEQUENO CIDADÃO, R$ 89, TAMANHOS DE 6 MESES A 12 ANOS.

4 NA FAIXA

Uma saída de banho e vários estilos é possível, sim. A Dedeka adicionou uma faixa multifuncional que pode ser usada no cabelo, na cintura ou nas alças. Ela ainda é feita em lycra leve e tem proteção solar UV50+. É só testar e experimentar!

DEDEKA, R$ 82, TAMANHOS DE 1 A 3 ANOS

5 BICHARADA

Confeccionadas com algodão, as almofadas em formato de animal da Mooui podem ser usadas para decorar e para brincar. Os bichos vêm em uma coleção enorme, que vai de urso até chiuaua.

MOOUI, DE R$ 44 A R$ 77, A MENOR MEDE 18 CM X 17 CM E A MAIOR, 43 CM X 14 CM

6

PRA FICAR MAIS UM POUQUINHO

Sofá ou cama? Você decide! O móvel pode ser usado para descansar, cochilar ou mesmo acomodar visitas no quarto do bebê. Vem com capa para colchão e almofadas inclusas.

PROJETO DE GENTE, R$ 3.970, MEDE 2 M X 90 CM

7

O PAI "TE" AMA

Talvez não seja mais uma grande novidade vermos filho e pai combinando looks. Mas a empolgação com esse estilo volta em força total ao ver estampas como essa, de dois astronautas conectados.
Não é um amor?

HERING, R$ 49,90 (ADULTO) E R$ 39,90 (INFANTIL). TAMANHOS PP, P, M E G (ADULTO) E 2 A 12 (INFANTIL).

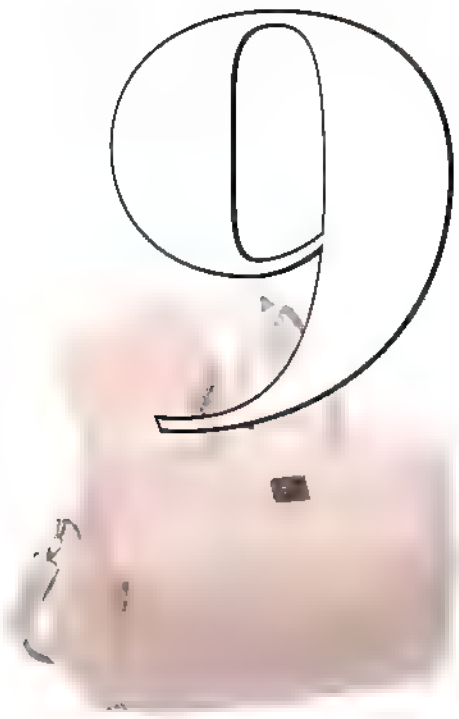
8

CONFORTO INUSITADO

A marca portuguesa Bamboo & Love desembarca no Brasil com a proposta de roupas produzidas inteiramente de bambu. Além de sustentável, o material é muito suave e superconfortável para recém-nascidos e bebês. Vale a pena testar.

BAMBOO & LOVE, R$ 159, NOS TAMANHOS DE 1 A 12 MESES.

9



MÃE ESTILOSA

Se você já paquerava as peças da Lilica Ripilica que as crianças usam, vai amar essa novidade. A marca lança uma linha de bolsas-maternidade. Com dois compartimentos e divisórias internas, elas ainda contam com um nécessaire.

LILICA RIPILICA, R$ 399.

10

PÉS DE AVENTUREIRO

A Bloompy se inspirou nas trilhas brasileiras para fazer essa linha de botas, perfeitas para esse inverno. O calçado possui sistemas de amortecimento com gel, palmilhas e formas anatômicas. E ainda é feito com materiais leves, como camurça e borracha.

BLOOMPY, R$ 99, TAMANHOS DO 20 AO 37

FOTOS: DIVULGAÇÃO

NO ALTO DA MONTANHA

O PAI DO ANIVERSARIANTE ESCOLHEU SEU MAIOR HOBBY, A ESCALADA, COMO TEMA DA FESTA DO FILHO

TEXTO **MARIA CLARA VIEIRA E NAÍMA SALEH**

O PRIMEIRO aniversário de Nicolas foi celebrado com uma festa para mais de 100 convidados – e o tema foi igualmente grandioso: montanhas! "A família fez essa escolha porque o pai escala. Foi um pedido inusitado. Até vemos algumas festas de acampamento por aí, mas essa é diferente", conta a festeira Myca Gutierrez, da Mia & Maria (SP), que ficou responsável pela decoração. Na mesa principal (7), não faltaram guloseimas inspiradas na temática. As leiteiras rústicas, por exemplo, exibiam bolachas confeitadas e marshmallows no palito (1). O painel de lousa (2), um desejo da mãe, foi ilustrado pela artista Raquel Gorzalka e os cumes nevados são de papel craft. Itens do acervo do pai, como bota, mochila e capacete, viraram enfeites para dar toques pessoais à comemoração (3). As mesas dos convidados ganharam charme com suculentas plantadas em canecas de ágata ou vasinhos embrulhados com papel pardo (4). Uma ideia fácil de fazer (e de copiar em casa!) são as montanhas de material reciclável (5) que fizeram parte da decoração: triângulos de papelão com as pontas pintadas de branco, imitando neve.

Entre suportes de madeira, arranjos de folhagens e docinhos variados, os dois bolos do aniverariante arrematara-ram a mesa. Um deles era coberto com a tradicional pasta americana e o outro (6) recebeu cobertura de *buttercream* (creme feito à base de manteiga) com degradê do verde ao branco – uma tendência que tem feito sucesso nos últimos tempos. Em cima, bolachas em formato de montanhas, bandeirinhas e um urso em miniatura formaram um conjunto gracioso. Será que o resultado agradou? "A família gostou muito e o pai ficou apaixonado", diz Myca.

FOTOS MYCA GUTIERREZ

DICAS

AQUI, NÃO!

Nas redes sociais ou na vida real, você já deve ter visto crianças coloridas da cabeça aos pés, cobertas por um pó que tem se popularizado em festas. A ideia é brincar jogando uns nos outros. Apesar do lindo efeito, o pozinho traz riscos à saúde (em qualquer idade) e a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) é totalmente contra o uso. "A inalação do produto pode ocasionar inflamação nas vias aéreas e isso é especialmente preocupante para crianças que têm histórico de doenças pulmonares, como asma. Nos olhos, o pó é capaz de causar irritação e, na pele, coceira", alerta o pediatra Jandrei Rogério Markus, membro da SBP.

QUEM VAI?

Até os 5 anos é comum que o convite para festas se estenda à família. Mas nem sempre é assim. Se o seu filho for convidado e você, não, certifique-se primeiro sobre a segurança – pergunte onde as crianças ficarão e quem cuidará delas. Depois, pense na experiência como uma oportunidade de crescimento. "Crianças ficam mais independentes quando estão longe dos pais", diz a psicóloga Ana Cássia Maturano. A idade para ir ao aniversário sem os pais vai depender de autonomia da criança: se já vai ao banheiro sozinha, sabe escolher o que comer... Mas oriente-a a chamar pelos pais do aniversariante caso precise de alguma coisa, e confie nela!

#DICASDATAMY

CONFIRA O PASSO A PASSO

NOVIDADE CHEGANDO...

Primeiramente, prazer! Para quem não me conhece, sou a Tamy, designer da CRESCER. Além de diagramar a revista com a equipe de arte, eu faço a sessão Super Fácil, que você já conhece na revista (e também nas redes sociais). Nela, eu apresento um craft simples para você reproduzir em casa, seja um brinquedo, uma receita, uma lembrancinha...

Por conta dessa minha paixão pelas artes manuais, ganhei uma nova missão aqui na seção Festa: mostrar para vocês tendências desse universo de forma prática. Assim, em cada edição, vou escolher um tema e criar algum item que possa ser usado no aniversário das crianças. Na imagem acima, teremos sempre o objeto finalizado e, para ver todas as etapas de como cheguei ao resultado, basta posicionar o seu celular no QR Code ao lado dela.

Para começar essa missão de forma bem colorida e alegre, fiz uma letra coberta de pompons para enfeitar o fundo da mesa do bolo, ou qualquer outra parede da festa. Além da inicial, você também pode fazer o nome do seu filho, ou o número da idade. Uma outra sugestão é usar cores e tons do tema da festa. Depois, você ainda pode aproveitar o objeto para decorar o quarto da criança. Que tal? Escreva, me conte o que achou e compartilhe também algo que você criou para o aniversário do seu filho!

TAMY RENTE É DESIGNER DA CRESCER E TIA CORUJA DE LUCAS, 7 ANOS, E JULIA, 2

FTAMY@EDGLOBO.COM.BR

FOTOS: THINKSTOCK E BRUNO MARÇAL/EDITORA GLOBO

BELEZA E AVENTURA

COM MUITAS CORES E CLIMA DE ILHA, ESSA FESTA INSPIRADA EM MOANA FOI PURO ENCANTO DA NATUREZA

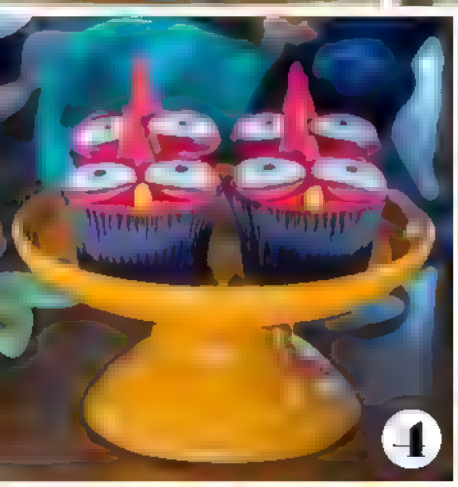
TEXTO **NAÍMA SALEH**

CORAJOSA, aventureira, destemida. Moana, a mais nova heroína da Disney, sabe bem o que quer, assim como Beatriz, 6 anos, que ficou apaixonada pela personagem. "Durante o filme, ela mesma foi comentando como Moana é forte, como foi sozinha para o mar e aprendeu a velejar", conta a mãe, a advogada Tatiane da Silveira.

A história da garota polinésia que está destinada a salvar seu povo e ama o mar foi o tema do sexto aniversário de Beatriz, realizado pelo programa *Fazendo a Festa*. Como a menina é fã da atração, na hora de escolher os detalhes ela já tinha muitas referências e sabia bem o que queria. Pediu um bolo de três andares no qual se visse o horizonte – por causa da canção do filme, "Saber Quem Sou" – e cupcakes em 3D de personagens do filme, como o galo Heihei e o porquinho Pua. Beatriz também quis um barco, tal qual o que a protagonista navega, onde foram colocadas as lembrancinhas: kits de praia arrumados em sacolas.

A decoração, feita pela consultora Flavia Nobre, conferiu ao espaço, um sítio, clima de ilha. "Quisemos fazer uma festa meio ao ar livre. Montamos a mesa em um deque, que tinha como pano de fundo um jardim com muito verde, o que ajudou na ambientação. Usamos muitas flores, e fizemos questão de colocar todos os personagens", conta. A decoradora desfiou uma esteira de palha para fazer a saia da mesa, imitando os trajes polinésios, e usou estampas com flores de hibisco, típicas da região. Para comer, teve batata frita, sopa de ervilha, macarrão com carne moída, cachorro-quente e sunomono, aquele pepino japonês com tempero agridoce, servido junto com sushis vegetarianos. O bolo foi de churros com doce de leite, a pedido de Beatriz, e os docinhos, decorados com folhas e conchinhas.

Na hora das brincadeiras, a aniversariante quis fazer uma oficina de maquiagem, uma de tatuagem e outra de colares em forma de estrelas e conchas, como Moana usa. E Beatriz pediu, ainda, para a equipe criar um "pique Moana", porque ela adora brincadeiras de correr. Quem foi que disse que as meninas só gostam de princesas?



1. A MESA FOI INTEGRADA COM A NATUREZA **2.** BRIGADEIROS DECORADOS COM MINIATURA DE FOLHAS DE COSTELA-DE-ADÃO **3.** OS VILÕES COQUINHOS SOBRE MALAS DE ESTAMPA FLORAL **4.** CUPCAKES EM 3D DO PERSONAGEM HEIHEI **5.** BOLICHE COM COCO PARA BRINCAR **6.** BARCO COM LEMBRANCINHAS E MOANA A BORDO

FAZENDO A FESTA, TODA SEMANA NOVAS IDEIAS DE COMEMORAÇÃO. **SEXTAS, ÀS 20H30, NO GNT.**

FOTOS: THAIS GALLARD / GNT

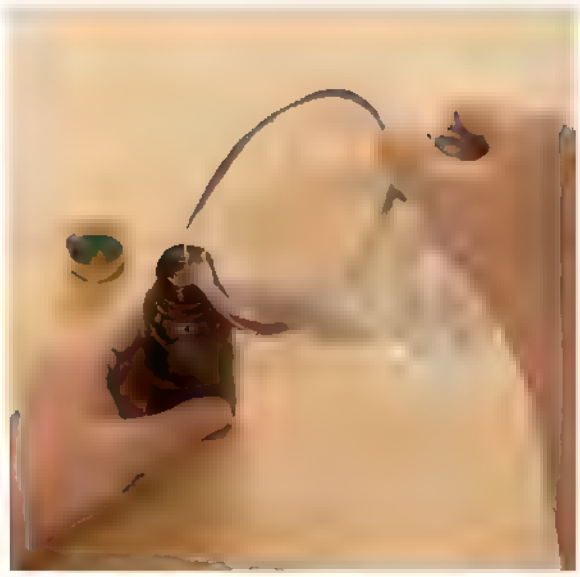
POR **TAMY RENTE** FOTOS **BRUNO MARÇAL/EDITORA GLOBO**

CHEIRINHO BOM

SEM IDEIA DE LEMBRANCINHA PARA O CHÁ DE BEBÊ? ESSE AROMATIZADOR É UMA SOLUÇÃO SIMPLES E ELEGANTE

MATERIAIS:

- Frascos reutilizáveis
- Recipiente grande
- Base para perfume
- Essência
- Etiquetas
- Caneta
- Palitos de churrasco sem pontas
- Cordão



③ Despeje a mistura nos frascos. Dica: reutilizamos embalagens de vidro de 100 ml, mas você pode comprar potinhos de plástico também.

① No recipiente, coloque 500 ml de base para perfume e 100 ml de essência da sua escolha.

④ Escreva nas etiquetas para identificar o produto e cole nos vidros.

② Aproveite o palito de churrasco para mexer bem a mistura.

⑤ Faça um feixe de quatro palitos de churrasco e amarre com o cordão. Utilizamos um de sisal para dar um toque rústico.

AROMA
TIZADOR
DE
AMBIENTE

QUE TAL CUSTOMIZAR A ETIQUETA COM O NOME DO BEBÊ?

MAIS UMA OPÇÃO DE LEMBRANCINHA CHEIROSA: SACHÊS PERFUMADOS

DIVERSÃO

POR **MARIA CLARA VIEIRA**

LIVROS

VIDA DE CACHORRO

Era uma vez um dia ruim na vida do Sr. Pug. Acordou atrasado, não tinha comida na geladeira, estava chovendo lá fora e o seu jornal chegou todo molhado. Eis que surge uma fada tagarela para iluminar a manhã do cãozinho mal-humorado. Com ela, três desejos podem ser realizados. O que será que vai acontecer? O texto e as ilustrações são do jovem (e talentoso!) autor alemão Sebastian Meschenmoser.

TRÊS DESEJOS PARA O SR. PUG, TEXTO E ILUSTRAÇÕES DE SEBASTIAN MESCHENMOSER, COMPANHIA DAS LETRINHAS, R$ 30. A PARTIR DE 3 ANOS.

O QUE JÁ PASSOU

É doce a infância no campo. Com linguagem poética e pitadas de nostalgia, a narradora retoma seus tempos de criança em um sítio. O traço simples e as aquarelas de tons suaves reforçam a aura de lembrança que o livro traz.

BURITI GRANDE, TEXTO DE MARISMAR BORÉM E ILUSTRAÇÕES DE LELIS, ALETRIA, R$ 36. A PARTIR DE 5 ANOS.

ALUNO NOVO

O panda Chu vai à escola pela primeira vez e está preocupado. Como será esse momento?

O PRIMEIRO DIA DE CHU NA ESCOLA, TEXTO DE NEIL GAIMAN E ILUSTRAÇÕES DE ADAM REX, ROCCO PEQUENOS LEITORES, R$ 30. A PARTIR DE 2 ANOS.

MUITOS BICHOS

O livro é bem-humorado, tem texto todo rimado e abas para abrir e fechar. As crianças pequenas vão adorar a leitura compartilhada.

DE QUEM É ESSE BUMBUM? – NO SAFÁRI, TEXTO E ILUSTRAÇÕES DE KAREN WALL, CAROCHINHA BABY, R$ 35. A PARTIR DE 1 ANO

4 LIVROS FOLCLÓRICOS

Uirapuru, Curupira, Saci, Loira do Banheiro, Mula-sem-Cabeça e Caipora são algumas das figuras retratadas nessa coleção que traz diversas lendas do Brasil. As ilustrações com cores vibrantes dão um toque especial à obra.

COLEÇÃO PERSONAGENS DO FOLCLORE BRASILEIRO, TEXTO DE JANUÁRIA CRISTINA ALVES E ILUSTRAÇÕES DE BERJE, FTD, R$ 39 (CADA UM). A PARTIR DE 8 ANOS

FOTOS: DIVULGAÇÃO

LIVROS

LEITURA DIVERTIDA

O sapinho não gosta nem um pouco de ler. Para ele, só as brincadeiras agitadas interessam. Mas as coisas começam a mudar quando seu amigo chega com um livro cheio de aventuras.

OLHA A ONDA!, TEXTO DE KWAME ALEXANDER E ILUSTRAÇÕES DE DANIEL MIYARES, BRINQUE-BOOK, R$ 35. A PARTIR DE 4 ANOS.

IMAGINATIVO

O garoto tem vários brinquedos, mas vive entediado! Até que descobre uma entrada para o sótão de sua casa – e lá conhece um maravilhoso mundo novo.

NO SÓTÃO, TEXTO DE HIAWYN ORAM E ILUSTRAÇÕES DE SATOSHI KITAMURA, PEQUENA ZAHAR, R$ 45. A PARTIR DE 3 ANOS

COLORIDO

Diego adora desenhar e pintar, então leva seus gizes de cera a vários lugares. Mas, inevitavelmente, alguns se perdem ou são esquecidos por aí... Agora, eles querem que o menino os reencontre e, para isso, começam a enviar cartões-postais com pistas de onde estão escondidos.

A VOLTA DOS GIZES DE CERA, TEXTO DE DREW DAYWALT E ILUSTRAÇÕES DE OLIVER JEFFERS, SALAMANDRA, R$ 43. A PARTIR DE 5 ANOS.

CICLO DA VIDA

O clássico publicado pela extinta Cosac Naify agora volta às prateleiras pela Companhia das Letrinhas. A árvore e o menino são amigos. Mas ele cresce e se transforma em um homem cheio de ganância. Para fazer boas reflexões.

A ÁRVORE GENEROSA, TEXTO E ILUSTRAÇÕES DE SHEL DE SILVERSTEIN, COMPANHIA DAS LETRINHAS, R$ 30. A PARTIR DE 6 ANOS.

A TURMA CRESCEU

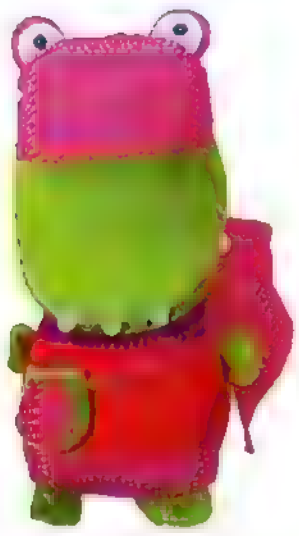
Os bonecos Ken agora apresentam maior diversidade: vêm com três opções de corpo (slim, atlético e original) e diferentes tipos de cabelo, pele e olhos. Também há penteados e trajes para todos os gostos.

COLEÇÃO KEN FASHIONISTAS, MATTEL, R$ 79,99 (CADA UM) A PARTIR DE 3 ANOS.

MUITAS FORMAS

Os 72 trapézios desse kit são feitos com madeira reflorestada e pintados com tinta atóxica. Eles se combinam entre si e formam as mais variadas figuras, de acordo com a imaginação da criança. Ajuda no desenvolvimento da percepção visual, pensamento lógico e noção de espaço.

MOSAICOS, XALINGO, R$ 24. A PARTIR DE 4 ANOS



PODEROSO

Ele é um super-herói, mas munido de muita fofura. O crocodilo de pelúcia tem máscara e uma capa que pode ser usada como naninha pela criança.

ZÉ SUPER ZEROS, DEGLINGOS PARA UNIQUESHOP, R$ 89,90. A PARTIR DE 6 MESES.

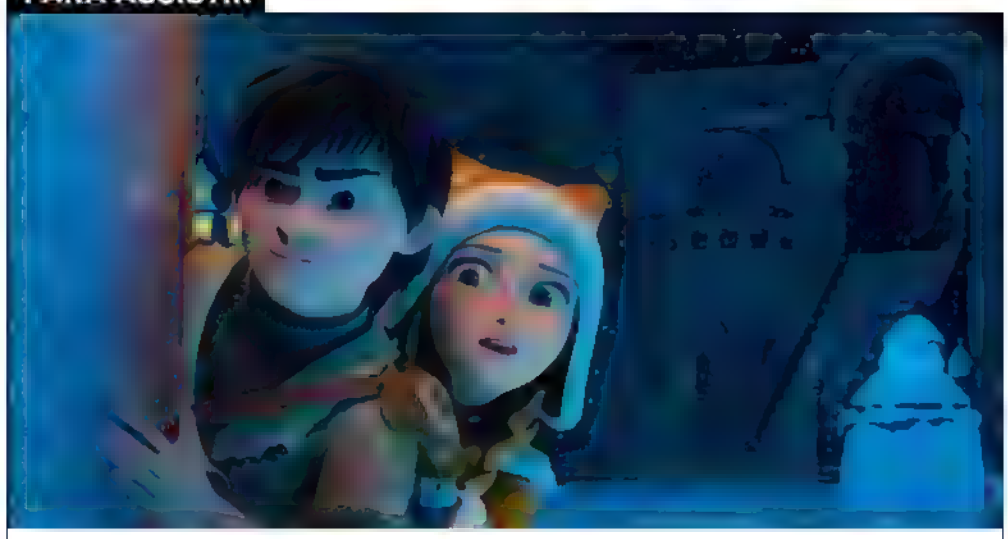
MAIS TEMPO

O brinquedo "cresce" junto com a criança. Quando ela aprender a andar, o tapete pode ser usado como mesa de atividades com cesta para bolas.

GYMINI 123 CRESCENDO, TINY LOVE, R$ 688. A PARTIR DE 0 MESES

FOTOS: DIVULGAÇÃO

PARA ASSISTIR



CONGELANTE

O terceiro filme da série narra a busca da menina Gerda por seus pais, que estão desaparecidos. Para alcançar o sonho de reunir a família novamente, ela embarca em uma jornada cheia de desafios.

O REINO GELADO – FOGO E GELO, PARIS FILMES, ESTREIA PREVISTA PARA O DIA 17. LIVRE

TUDO AZUL

As criaturinhas azuis acreditam que não estão sozinhas nesse mundo. Juntos, partem em busca da vila que abriga seres parecidos com eles.

OS SMURFS E A VILA PERDIDA, SONY PICTURES, R$ 39,90 (DVD) E R$ 49,90 (BLU-RAY). LIVRE.

É ELE QUE MANDA

Tim ganhou um irmão, mas ele não é um bebê comum. Quando os pais não estão olhando, coisas muito estranhas acontecem.

O PODEROSO CHEFINHO, DREAMWORKS, R$ 39,90 (DVD) E R$ 69,90 (BLU-RAY). LIVRE.

ILAN RESPONDE

BRINCAR O DIA INTEIRO

"A MINHA FILHA AINDA NÃO VAI À ESCOLA E FICA EM CASA COM A BABÁ. GOSTARIA DE SUGERIR BRINCADEIRAS CONSTRUTIVAS PARA AS DUAS. QUAIS SÃO AS SUAS IDEIAS?"

MARIA AUGUSTA GEARA, MÃE DA MARIA LAURA, 1 ANO

– É muito bom ver a preocupação de uma mãe com as brincadeiras da filha pequena! Digo isso porque o brincar é como o ar que a criança respira – é uma das coisas mais sérias da vida infantil. Pode perceber: as crianças até se esquecem de comer ou de fazer xixi enquanto estão tomadas pelo mundo lúdico. É nesse universo que elas se preparam para o futuro, aprendem a lidar com diversas situações, afinam o intelecto e experimentam emoções, tudo isso em um ambiente seguro. Para que você se inspire, deixo aqui algumas sugestões de brincadeiras apropriadas para a faixa etária da sua filha: contar histórias, fazer leitura compartilhada de livros infantis, cantar, dançar, montar blocos, desenhar, pintar, moldar argila... Boas brincadeiras e boa vida!

ILAN BRENMAN É PAI DE LIS, 13 ANOS, E ÍRIS, 10, DOUTOR EM EDUCAÇÃO E UM DOS PRINCIPAIS ESCRITORES DE LITERATURA INFANTIL DO BRASIL

CRESCER@ILAN.COM.BR

FOTOS DIVULGAÇÃO

CASA e JARDIM

LOUÇAS COM ESTAMPAS GRÁFICAS BANHEIROS PARA RELAXAR JEITOS DE RECEBER COM COMIDA DELIVERY

CASA E JARDIM ESTÁ AINDA MAIS COMPLETA PARA VOCÊ

A partir de agosto, a **Casa e Comida passa a integrar nossas páginas.** Além do melhor sobre decoração, arquitetura e paisagismo, você ainda vai se inspirar com novas ideias, receitas e dicas para sua casa.

Nas bancas, tablets e smartphones

EDITORA GLOBO 65 anos

EXPEDIENTE

EDITORA GLOBO 65 ANOS

DIRETOR GERAL Frederic Zoghaib Kachar
DIRETOR DE AUDIÊNCIA Luciano Tourinho de Castro
DIRETORA DE MERCADO ANUNCIANTE Virginia Any
DIRETOR EDITORIAL Fernando Luna

Crescer

DIRETORA DE GRUPO CRESCER, CASA E JARDIM, GALILEU E TECHTUDO: Daniela Tofoli

EDITORA EXECUTIVA: Ana Paula Pontes (apontes@edglobo.com.br)
EDITOR DE ARTE: Alberto Luis (alins@edglobo.com.br)
EDITORAS: Renata Menezes (rbernardo@edglobo.com.br) e Vanessa Lima (vglima@edglobo.com.br)
EDITORA-ASSISTENTE: Maria Clara Vieira (mcvieira@edglobo.com.br)
REPÓRTERES: Juliana Malacarne (jmalacarne@edglobo.com.br) e Naima Saleh (nsaleh@edglobo.com.br)
DESIGNERS: Amanda Filippi (amandaf@edglobo.com.br) e Tamy Rente (ftamy@edglobo.com.br,
COLABORADORES: Andressa Basilio, Fernanda Montano, Juliana Duarte, Malu Echeverria e Rita Lisauskas (texto) Ana Maria Escobar, Carolina Ambrogini, Denise Fraga, Ian Brennan, Marcelo Tas, Patricia Maldonado e Wladimir Taborda (artigos); Anselmo Chere (revisão); Bruno Marçal, Guto Seixas, Pablo Saborido e Raoni Maddalena (fotografia); Carol Piza (produção).

TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO
DIRETOR DE TECNOLOGIA: Rodrigo Gosling

ESTRATÉGIA DIGITAL
COORDENADOR: Santiago Carrilho
DESENVOLVEDORES: Fabio Marciano, Fernando Raatz, Fred Campos, Leandro Paixão, Munto Amendola, Thiago Previero e William Antunes

ESTRATÉGIA DE CONTEÚDO DIGITAL
GERENTE: Silvia Balieiro

MERCADO ANUNCIANTE
SEGMENTOS – FINANCEIRO, IMOBILIÁRIO, TI, COMÉRCIO E VAREJO
DIRETOR DE NEGÓCIOS MULTIPLATAFORMA: Emiliano Morad Hansenn
GERENTE DE NEGÓCIOS MULTIPLATAFORMA: Ciro Horta Hashimoto
EXECUTIVOS MULTIPLATAFORMA: Christian Lopes Hamburg, Cristiane de Barros Paggi Succi, Milton Luiz Abrantes e Roberto Loz Junior

SEGMENTOS – MODA, BELEZA E HIGIENE PESSOAL
DIRETORA DE NEGÓCIOS MULTIPLATAFORMA: Selma Souto. **EXECUTIVOS MULTIPLATAFORMA:** Eliana Lima Fagundes, Giovanna Sellan Perez, Selma Teixeira da Costa e Soraya Mazerino Sobrai

SEGMENTOS – CASA, CONSTRUÇÃO, ALIMENTOS E BEBIDAS, HIGIENE DOMÉSTICA E SAÚDE
DIRETORA DE NEGÓCIOS MULTIPLATAFORMA: Luciana Menezes
EXECUTIVOS MULTIPLATAFORMA: Fatima Ottaviani, Paula Santos.

SEGMENTOS – MOBILIDADE, SERVIÇOS PÚBLICOS E SOCIAIS, AGRO E INDÚSTRIA
DIRETOR DE NEGÓCIOS MULTIPLATAFORMA: Renato Augusto Cassis Siniscalco
EXECUTIVOS MULTIPLATAFORMA: Diego Fabiano Cristiane Soares Nogueira, Jessica de Carvalho Dias, João Carlos Meyer e Priscila Ferreira da Silva

SEGMENTOS – EDUCAÇÃO, CULTURA, LAZER, ESPORTE, TURISMO, MÍDIA, TELECOM E OUTROS
DIRETORA DE NEGÓCIOS MULTIPLATAFORMA: Sandra Regina de Melo Pepe
EXECUTIVOS DE NEGÓCIOS MULTIPLATAFORMA: Ana Silvia Costa, Dominique de Freitas e Jilian de Marche Noffs

ESCRITÓRIOS REGIONAIS
GERENTE MULTIPLATAFORMA: Larissa Ortiz
EXECUTIVA DE NEGÓCIOS MULTIPLATAFORMA: Babila Garcia Chagas Arantes

UNIDADE DE NEGÓCIOS – RIO DE JANEIRO
GERENTE DE NEGÓCIOS MULTIPLATAFORMA RJ: Rogerio Pereira Ponce de Leon **EXECUTIVOS MULTIPLATAFORMA:** Daniela Nunes Lopes Chahim, Juliane Ribeiro Silva, Maria Cristina Machado e Pedro Paulo Rios Vieira dos Santos

UNIDADE DE NEGÓCIOS – BRASÍLIA
GERENTE MULTIPLATAFORMA: Barbara Costa Freitas Silva
EXECUTIVOS MULTIPLATAFORMA: Camila Amaral da Silva e Jorge Bicalho Felix Junior

GERENTE DE EVENTOS: Daniela Valente

OPEC OFF LINE: Carlos Roberto de Sá, Douglas Costa e Bruno Granja
OPEC ONLINE: Danilo Panzarini, Higor Daniel Chabes, Rodrigo Pecoschi

EGCN
CONSULTORA DE MARCAS: Olivia Cipolla Botonha

G.LAB
DIRETOR DE DESENVOLVIMENTO COMERCIAL E DIGITAL Tiago Joaquim Afonso
Caio Henrique Caprioli, Guilherme Iegawa Sugio, Vera Lucia Rangel Cavallieri, Lucas Fernandes, Luiz Claudio dos Santos Fana e Rodrigo Girodo Andrade

AUDIÊNCIA
DIRETOR DE MARKETING CONSUMIDOR: Cristiano Augusto Soares Santos
DIRETOR DE PLANEJAMENTO E DESENVOLVIMENTO COMERCIAL Edinei Zampese
COORDENADORES DE MARKETING: Eduardo Roccato Almeida e Patricia Aparecida Fachetti

ANER IVC FIPP

CRESCER é uma publicação mensal da EDITORA GLOBO S.A. – Av. Nove de Julho, 5229 – São Paulo (SP) – CEP 01407-907
Distribuidor exclusivo para todo o Brasil: Dinap – Distribuidora Nacional de Publicações Gráficas e Plural Industrial Ltda. – Avenida Marcos Penteado de Ulhoa Rodrigues, 700 – Tamboré – Santana de Parnaíba, São Paulo (SP) – CEP 2543-001

DESEJA FALAR COM A EDITORA GLOBO?

ATENDIMENTO
4003-9393 www.sacglobo.com.br

VENDAS CORPORATIVAS E PARCERIAS
11 3767-7226 parcerias@edglobo.com.br

PARA ANUNCIAR
SP: 11 3736-7128 | 3767-7447 | 3767-7942 | 3767-7889 | 3736-7205 | 3767-7557
RJ: 21 3380-5930 | 3380-5923
BSB: 61 3316-9584

NA INTERNET
www.assineglobo.com.br/sac

LICENCIAMENTO DE CONTEÚDO
11 3767-7005
venda_conteudo@edglobo.com.br

ASSINATURAS
4003-9393
www.sacglobo.com.br

EDIÇÕES ANTERIORES
O pedido será atendido através do jornaleiro ao preço da edição atual, desde que haja disponibilidade de estoque. Faça seu pedido na banca mais próxima.

PARA SE CORRESPONDER COM A REDAÇÃO: Endereçar cartas à editora executiva, CRESCER, Avenida Nove de Julho, 5229, 8º andar, CEP 01406-200, São Paulo, SP. E-mail: resc er@edglobo.com.br. As cartas devem ser encaminhadas com assinatura, endereço e telefone do remetente. CRESCER reserva-se o direito de selecionar as e resumir as para publicação.

O Bureau Veritas Certification, com base nos processos e procedimentos descritos no seu Relatório de verificação, adotando um nível de confiança razoável, declara que o inventário de Gases de Efeito Estufa – Ano 2012 da Editora Globo S.A. é preciso, confiável, livre de erro ou distorção e é uma representação equitativa dos dados e informações de GEE sobre o período de referência, para o escopo definido, foi elaborado em conformidade com a NBR ISO 14064-1:2007 e Especificações do Programa Brasileiro GHG Protocol.

ENDEREÇOS

A FÁBULA
(11) 95021-2723
AFABULA.COM.BR

A LA GARÇONNE
(11) 2364-3280

ADIDAS
(11) 5546-3700
ADIDAS.COM.BR

ANIMÊ
(47) 3231-2900

BB BÁSICO
(21) 2511-6858
BBBASICO.COM.BR

BAMBOO & LOVE
BAMBOOANDLOVE.COM

BEBÊ BOUTIQUE
(11) 3596-5200

BLOOMPY
BLOOMPY.COM.BR

BOBOTCHO
BOBOTCHO.COM.BR

CALVIN KLEIN KIDS
(11) 4800-4546

CAMU CAMU
(15) 3288-4100

CELINA DIAS BEBÊ
(11) 2893-6846
CELINADIASBEBE.COM.BR

CHICCO
(11) 2246-2129
CHICCO.COM.BR

DECATHLON
DECATHLON.COM.BR

DEDEKA
LOJA.DEDEKA.COM.BR

EVERLAST
(11) 5852-3535

ETNA
(11) 3004-3622
ETNA.COM.BR

HERING KIDS
(11) 5041-1334
HERING.COM.BR

HIGHSTIL
(11) 3595-8591

LAB
LABORATORIOFANTASMA.COM

LILICA RIPILICA
WWW.LILICAETIGOR.COM

LUDIQUE ET BANDI
(11) 3060-4828
LUDIQUEETBARDIN.COM.BR

LUPO SPORT
0800-7078220

MARISOL
0800-8882600
CLUBEMARISOL.COM.BR

MOOUI
MOOUI.COM.BR

MY GLOSS
(11) 3283-1201
MYGLOSS.COM.BR

NEW BALACE
(11) 3003-7779
NEWBALACE.COM.BR

NEW ERA
(11) 3312-2355
NEWERACAP.COM.BR

PAOLA DA VINCI
(11) 3032-1454

PISTOL STAR
(11) 3266-2050

PROJETO DE GENTE
(21) 3431-7008
PROJETODEGENTE.COM.BR

PUKET
(11) 3024-3930
PUKET.COM.BR

REEBOK
(11) 5546-3704
REEBOK.COM.BR

RENNER
(11) 3004-5030

RIDER
SHOP.CARTEL011.COM.BR

ROUPA PARA BRINCAR
(15) 3251-7988
ROUPAPARABRINCAR.COM.BR

STORVO
(11) 3360-5151
WWW.STORVO.COM

TRACK&FIELD
(11) 3331-9384

TROUSSEAU
ALAMEDA GABRIEL MONTEIRO DA SILVA, 912, JARDINS
(11) 3068-9946

VERT
VERT-SHOES.COM.BR

WILSON
WILSON.COM

SUA CASA VAI FICAR AINDA MAIS LINDA

Casa e Jardim seleciona os destaques da **Hometeka** para você. Confira os itens escolhidos por **nossa equipe** na **revista**, no **site** e nas **redes sociais** – e leve-os para sua casa.

Nas bancas, tablets e smartphones

PARCERIA:

HOMETEKA | CASA e JARDIM

WWW.HOMETEKA.COM.BR/CASAEJARDIM

DIVIDIR TAREFAS

Filho dá trabalho. Muito trabalho. É algo que se percebe logo na chegada do bebê. Depois da aterrissagem na maternidade, o casal volta para casa com um pacote de responsabilidades que não havia antes.

Não quero tocar o terror, nem desanimar ninguém a ter filhos. Pelo contrário. Tenho três. Não me arrependo de nada. Desculpe o clichê: a chegada do bebê na vida da gente é bênção divina. Vale qualquer sacrifício. Só que, para não transformar o trabalhão em confusão, o casal deve combinar e dividir tarefas. De preferência, antes da chegada do novo morador da casa.

Importante. Na hora da divisão, evite armadilhas. A primeira delas é a tentação de usar a matemática. Homem e mulher têm relações absolutamente assimétricas com o bebê. Não vale simplesmente dividir as tarefas por dois.

Para o pai, o bebê só existe de fato após o parto. Reconheçamos, homens. Nós só percebemos que nos tornamos pais depois que o bebê sai de dentro da mãe. Para a mulher, é a reta final de um longo período de contato com a cria quando ela já enfrentou: enjoos, vômitos, idas constantes ao ginecologista para evitar perda de cabelos e até de dentes por conta da dança dos hormônios. É uma labuta muito diferente da visão estereotipada da grávida folgada cheia de desejos fora de hora como quer o anedotário. E, claro, ainda tem o parto em si. Para a mulher, o dia do parto é verdadeiramente um parto. Para o homem, resta um papel secundário. Com raras exceções, ele vira o fotógrafo da cena para o grupo de WhatsApp da família.

A assimetria homem *versus* mulher em relação ao bebê não para aí. Depois de deixar o quentinho da barriga, o recém-chegado faminto gruda no corpo da mãe e vai sugá-la, literalmente, por outros longos meses. Por isso, meninos, é superimportante e justo levar em consideração a assimetria da natureza na hora de dividir as tarefas com as meninas. Algumas ideias de tarefas que você pode assumir e ela vai adorar: dar banho, trocar fraldas, dar uma volta de carrinho pelo bairro e, claro, mimar sua mulher (cozinhar para ela, dar presentes, fazer massagem, contar piada e expulsar as visitas chatas sem dó). Há ainda uma tarefa fundamental que o pai pode dar conta: colocar o bebê para arrotar. É tarefa importante e não tão difícil. Basta aprender o gingado de balançar o bichinho, dar suaves tapinhas nas costas dele e treinar o ouvido para o som de alívio do arroto. Sinal de que pode vir uma noite de sono para todos. Há ainda outra vantagem em balançar o bebê para arrotar. A prática deixa bíceps, tríceps e antebraço tinindo. Vá por mim.

> "HOMEM E MULHER TÊM RELAÇÕES ASSIMÉTRICAS COM O BEBÊ. NÃO VALE APENAS DIVIDIR AS TAREFAS POR DOIS."

Peguei pesado com os homens? Fica um recado para as mulheres. Com respeito pelas desigualdades expostas acima e pela sociedade machista que vivemos, peço atenção das mulheres para uma tendência à autossuficiência. Isso pode levar a uma dificuldade para delegar tarefas. Falta de confiança ou excesso de protagonismo atrapalha o equilíbrio justo na divisão das tarefas. Fica a provocação com um único objetivo: que o casal viva em harmonia e alegria a chegada do pequeno ser abençoado. Boa sorte.

MARCELO TAS É JORNALISTA E APRESENTADOR DE TV, CASADO COM A ATRIZ BEL KOWARICK E TEM TRÊS FILHOS: LUC, 28 ANOS, MIGUEL, 15, E CLARICE, 11.

CRESCER@MARCELOTAS.COM.BR

FOTO: DANIELA TOVIANSKI/EDITORA GLOBO E REPRODUÇÃO

DA FARTURA DE SE TER FILHOS

Li certa vez que, por muito tempo, o grande valor das crias eram os braços para o campo. O homem procurava uma mulher "cadeiruda", boa parideira, para que ela lhe desse filhos fortes, de preferência muitos, que fizessem aumentar suas colheitas e suas terras.

Assim que os meninos apresentassem músculos suficientes, já ajudavam no trabalho. Uma família numerosa levava, portanto, à prosperidade e à fartura. Pois evoluímos a ponto de muitas vezes desistirmos de ter filhos por não nos sentirmos preparados financeiramente para isso!

Acho uma tremenda injustiça viver em uma sociedade cuja economia constrange o desejo natural de ter filhos. Uma sociedade em que você teme usar a educação e a saúde gratuitas como opção para a sua continuidade. Temos que desafiá-la.

Uma amiga desabafava comigo na semana passada: completou 37 anos, o dinheiro nunca parece suficiente, ama o marido, quer ter filhos, está vendo chegar seu limite biológico, mas morre de medo de não ter como criar a criança.

– Tenha! – falei num impulso. – Coloque numa escola pública! Se arrisque a não ter o dinheiro para o seguro-saúde!

Por mais dificuldades que você possa ter, dificilmente se arrependerá de ter tido um filho. Por outro lado, é facílimo se arrepender de não ter se arriscado a ser mãe. Sei que é fácil escrever estas linhas, sentada aqui, no meu sofá quentinho, mas precisamos seguir em frente minimamente ligados a nossos instintos.

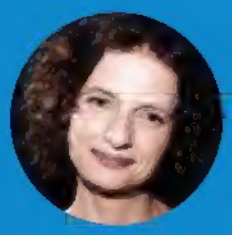
A assepsia de uma vida planejada a ponto de ser melhor não ter filhos, mesmo os querendo, pode garantir tranquilidade econômica, mas também tristeza. Nestas horas, é bom pensar no agricultor que tinha muitos filhos para cultivar suas terras.

Nossa escolha por ter filhos virou algo tão precioso, tão pensado, uma atitude tão racionalizada até por aqueles que têm robusta estrutura financeira, que é bom pensar que não foi assim que tudo começou.

Ser pai e mãe não precisa ser uma doação exclusivamente de via única, dois serviçais para um reizinho. Este pequeno ser humano pode ser acolhido como parte de uma comunidade, para contribuir, para nos ensinar a viver plenamente, para nos abrir a visão, para nos dar coragem, para nos ensinar a confiar, a arriscar, a ficar mais fortes.

> "A ASSEPSIA DE UMA VIDA PLANEJADA A PONTO DE SER MELHOR NÃO TER FILHOS, MESMO OS QUERENDO, PODE GARANTIR TRANQUILIDADE ECONÔMICA, MAS TAMBÉM TRISTEZA."

Um filho também te escolhe como mãe. E um filho também pode fazer sua vida mudar, sua economia girar. Um filho também pode te ajudar.



DENISE FRAGA É ATRIZ, CASADA COM O DIRETOR LUIZ VILLAÇA E MÃE DE NINO, 19 ANOS, E PEDRO, 17.

DFRAGA.COLUNISTA@EDGLOBO.COM.BR

FOTO: GABRIEL RINALDI/EDITORA GLOBO

AFETO E CONFIANÇA

"ESSE MOMENTO REPRESENTA A CUMPLICIDADE QUE UM FILHO SENTE PELO SEU PAI. CONVERSAR E SE ENTENDER É O MAIS IMPORTANTE. E VEJO ISSO NA RELAÇÃO QUE MEU MARIDO ESTABELECEU COM NOSSA FILHA. RICARDO É O PRÍNCIPE ENCANTADO DA ELISA. ELA SE SENTE À VONTADE PARA DEMONSTRAR TODO O AFETO E O CARINHO DO MUNDO!"

ANA RITA CAMPANHA, MÃE DE ELISA, 4 ANOS. ARARAS – SP. FOTO DE PALOMA MOURÃO, TIA DE ELISA.

VOCÊ TEM UMA FOTO QUE REPRESENTA UM MOMENTO ESPECIAL? ENVIE PARA **CRESCER** EM ALTA RESOLUÇÃO (COM 300 DPI E MEDINDO, PELO MENOS, 15 CM X 20 CM). EXPLIQUE POR QUE ESSE INSTANTE FOTOGRAFADO É TÃO IMPORTANTE. E-MAIL: OLHARES@EDGLOBO.COM.BR.